MARZO 2019

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

AVOCADO IN TUTTI I MODI

FORNAI PER UN GIORNO

MANGIAMO A **CORTINA**

PEPITA MOLISANA DI FORMAGGIO

UNA RICETTA FILANTE E MOLTO, MOLTO GHIOTTA PER FESTEGGIARE L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

PIÙ ORDINE.
LOVE
LOVE
METOD
VOXTORP JÄRSTA
Cucina componibile,
elettrodomestici inclusi.
€ 2.495
Approfitta del servizio di trasporto IKEA.
Questa cucina e tutto ciò che vuoi a casa tua,
senza limiti, a soli 49€.
Isola esclusa.

PIÙ VITA.
Per 9 persone su 10
l'ordine favorisce
la socialità.
LOVE
Gnam Gnam
DELIVERY
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
IKEA
Siamo fatti per cambiare.

AMO LA DOMENICA

Un paio di domeniche fa sono andata con la mia famiglia a pranzo con degli amici, in un ristorante fuoriporta. Era uno di quei giorni d'inverno un po' mogi e freddissimi. Ci siamo seduti a tavola e abbiamo passato parecchie ore ad assaggiare cose buone (nello specifico, carbonara, cacio e pepe, ragù, fino a dei malfatti sublimi alla zucca). Il cane di una delle coppie presenti sonnecchiava tra le sedie beato da tanti aromi (aveva già avuto la sua razione), i bambini giocavano tra seggioloni e supereroi portati da casa e smontando tutto quello che trovavano, la conversazione scivolava via via sempre più fluida tra un buon calice di vino e una nuova portata. Eravamo in un ristorante trattoria che sembrava una casa (istintivamente ho chiesto permesso quando sono entrata), gestito da una famiglia, con i salottini arredati in modo delizioso e accogliente che si snodavano fino alla cucina. In ogni stanza c'era un desco a cui erano seduti gruppi dalle composizioni più varie. A pomeriggio inoltrato ci siamo guardati negli occhi tutti quanti e ci siamo detti: non ci sono dubbi, questo è il modo migliore di passare la domenica, mangiando e bevendo in compagnia. Alla fine, la gioia sta in un piatto di pasta (ma va bene tutto, anche una pietanza che viene da lontano) e in un buon bicchiere di vino, tra persone care con cui possiamo parlare del mondo.

PS Per l'indirizzo del ristorante, scrivete alla mia mail.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

sommario

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

Guide

IN COPERTINA
Caciocavallo farcito (pag. 22), ricetta di Joëlle Nédérlants, foto di Riccardo Lettieri

FOTO R. LETTIERI, G. BRETZEL, J. SALVI, AG. 123RF, ARCH. LCI

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

di stagione

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

FOTOGRAFATE LA LISTA
e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate il 199 133 199

(Il costo della telefonata per apparecchi fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
de La Cucina Italiana e cercate
la vostra ricetta preferita tra le tantissime
che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano
in via San Nicolao 7
(angolo piazza Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria,
per principianti ed esperti.
E scoprite i nostri
team building culinari
dedicati alle aziende.
Vi aspettiamo!
Direttore: Giorgio Garau

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali.
Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da 90 anni la guida più autorevole
nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni
racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati
da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa.
Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 03 - Marzo 2019 - **Anno 90°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO – cucina@lacucinaitaliana.it

Cuochi
GABRIELE BENENATI, SIMONA GALIMBERTI, JOËLLE NÉDERLANTS, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI,
ALESSANDRO PROCOPIO, SAURO RICCI, MATTEO RIGANELLI, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI
Hanno collaborato
GIOVANNI ANGELUCCI, CECILIA CARMANA, BETTINA CASANOVA, ALDO FIORDELLI,
AMBRA GIOVANOLI, PAOLO LAVEZZARI, MANUELA LOZZA, SARA MAGRO, MARGO SCHACHTER,
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), STUDIO SALARIS, VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. SHUTTERSTOCK,
GIANNI BERENGO GARDIN, GIACOMO BRETZEL, DIEGO CUSANO, RICCARDO LETTIERI,
BEATRICE PILOTTO, JACOPO SALVI, LIDO VANNUCCHI, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI
Digital Editorial Director JUSTINE BELLAVITA

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati e Centri Media Print: MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Branded Content Director: RAFFAELLA BUDA. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente GIAMPAOLO GRANDI
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Direttore Centrale Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Digital Marketing MANUELA MUZZA. **Social Media** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Content Commerce Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.
Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
Parigi/Londra, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.
Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041.
Monaco di Baviera, Cuvilliés strasse 23 - 81679 München - Deutschland - tel. 0049-1525-3345561.

a cura di SARA TIENI

notizie di cibo

Il tempo dei carciofi

Napoli, Firenze e Madrid gli hanno dedicato addirittura una fontana. In effetti, il *Cynara scolymus,* nome latino del carciofo, è da sempre fonte di ispirazione, e non solo gastronomica. Come dimostrano l'*Oda a la Alcachofa* («Ode al carciofo») di Pablo Neruda e questo *Carciostruzzo*, surreale illustrazione di Diego Cusano (l'intervista a pag. 18). Adesso è il momento perfetto per gustare quelli primaverili e gli ultimi dell'inverno, divisi in spinosi (come il sardo o il ligure d'Albenga) e inermi (come le mammole romane). Una curiosità: i fiori contengono la chimosina, che si usa come caglio del latte per formaggi vegetariani.

ILLUSTRAZIONE **DIEGO CUSANO**

GIOCA E ASSAGGIA

Dai classici Disney al design: fioccano gli spunti ludici per la tavola

Divertirsi mangiando, si sa, è fondamentale. Ecco qualche idea, a seconda (o meglio indipendentemente) dell'età. Per i piccini, **macaron** in legno di Djeco, belli e colorati come quelli veri (**1**, *djeco.com*). I **puzzle iperrealisti** di Area Ware (**2**, *areaware.com*) e la **saliera-pepiera** di Animi Causa, ironica e funzionale (**3**, *animicausa.com*), sono invece pensati per gli adulti che si sentono ancora un po' bambini. Nutrirsi bene è un bel gioco con la nuova linea *CheJoy* di Esselunga: tanti prodotti per i più piccoli tra cui cereali, pizzette e purè di patate. Topolino, Paperina, Spider-Man Disney e gli eroi di *Frozen* e di *Star Wars* accompagneranno i bambini dalla colazione alla cena (**4**, *esselunga.it*).

1

2

3

4

La mia vita con un cuoco

Musica, salmone e *MasterChef*

Plaxy Locatelli, discreta e decisa, da sempre al fianco del marito Giorgio, racconta delle loro giornate, tra la Locanda Locatelli a Londra e la nuova avventura televisiva in Italia

Cominciamo dagli orari, per tutti un gioco d'incastri. È così anche per voi?
Non più di tanto, lavoriamo insieme al ristorante, e i nostri figli, Jack e Margherita (Dita), sono grandi e non vivono più con noi.
Chi cucina? E che cosa?
Di solito io, piatti thailandesi o indiani, piccanti.
C'è un piatto che vi unisce?
Quando i ragazzi tornano a casa, non manca mai il pollo arrosto con le patate.
E un cibo a cui non sapete resistere?
Le arachidi! Quando arriviamo in un hotel è la prima cosa che cerchiamo nel minibar. A casa però non le teniamo, perché Dita è allergica.
Giorgio l'ha conquistata con un piatto?
Sì, una zuppa di pesce, la cosa migliore che abbia mai mangiato. E continua a farlo. In vacanza in Puglia, mi prepara delle delizie.
Quale ingrediente non manca mai a casa?
Senza dubbi, il vino. E poi la musica: una casa senza musica è una casa senza amore.
Che cosa c'è in frigo o in dispensa?
I «fondamentali»: Parmigiano Reggiano, salsa al peperoncino, sardine in scatola, uova, pasta e riso. E salmone affumicato scozzese: per gli spuntini notturni di Giorgio.
Ospiti inattesi, cosa preparate?
In questo caso cucina Giorgio: un piatto di pasta veloce che dà sempre soddisfazione!
Se invece uscite, che cosa mangiate?
Giapponese a Camden Town.
Giorgio è il nuovo giudice di *MasterChef Italia*: come lo vede in questo ruolo?
Onesto, come lo è in tutti gli aspetti della vita.
Gli ha dato dei consigli prima dell'inizio del programma? (*Il giovedì sera su Sky Uno*).
Di essere se stesso, non serve altro.
Se decideste di aprire un ristorante in Italia, quale città scegliereste?
Forse un posticino in Puglia. Ma non so, mi sembra quasi un azzardo aprire un ristorante in Italia arrivando da Londra. Potrebbe non essere apprezzato.
***MasterChef* preludio di un ritorno in Italia?**
Quando ho incontrato mio marito sognavo di vivere in Italia, ma quel momento è passato.
Che cosa ha imparato da Giorgio?
L'amore vince ogni ostacolo.
Che cosa Giorgio ha imparato da lei?
Con la determinazione si può fare tutto.
A casa, chi si occupa di lavare i piatti?
Semplice: chi non è stato ai fornelli. A. ODONE

— Sta facendosi una scorpacciata di alghe e licheni!...

Come eravamo

MARZO 1975 — IL VIGNETTISTA MARIO BORTOLATO (1926-2019), IN ARTE BORT, STORICO ILLUSTRATORE ANCHE DELLA NOSTRA RIVISTA, INTERPRETA I NUOVI TREND ALIMENTARI CON DECENNI DI ANTICIPO

LA CUCINA ITALIANA

Dimore molto social

A cena in spazi storici, case d'autore o su un'immensa terrazza a picco sul mare, coccolati dai menu di sapienti cuochi: **fuori dall'ordinario** e insieme intime, le esperienze gastronomiche di Homeating consentono di partecipare a eventi culinari social in luoghi di solito inaccessibili in diverse città d'Italia, da Milano a Torino, a Posillipo. *Sopra*, la «Grotta», studio d'arte dell'artista napoletano Michele Iodice. *homeating.com*

Carnevale 2.0

Il 1° marzo, il ***Carnevale del Futuro*** trasforma per una notte l'Arsenale di Venezia in «un universo parallelo». La festa, organizzata da Atma, il brand di eventi del gruppo Aman Resorts, è preceduta da una cena per 100 ospiti a Palazzo Papadopoli (sopra), con concerto del pianista Jamie Cullum. *aman.com*

Vienna chiama Sicilia

Pastamara Bar (come il nome siciliano del cioccolato) è il nuovo spazio all'hotel Ritz-Carlton di Vienna, firmato dallo chef bistellato **Ciccio Sultano**. Cucina ragusana contemporanea dalla colazione alla cena, tipo pasta *Taratatà* e cannoli. In più, uno speciale carrello Negroni per l'aperitivo all'italiana. *cicciosultano.it, ritzcarlton.com*

FOTO ROSSELLA ROMANO, MARCO ZANELLA, BENEDETTO TARANTINO

BUONE IDEE

Eclettismi intorno al desco. In nome di un design che interrompe la quotidianità

Che sia una gru che si staglia nel cielo o una giostra del luna park, i piatti di ceramica di Faïencerie Georges compongono **storie oniriche**. Per decorare le pareti, oltre che la tavola. *faienceriegeorges.com*

Istanbul e ***Venezia***: così si chiamano le nuove capsule in edizione limitata di Nespresso. *nespresso.com*

I vassoi *Galerie de portraits* di Ibride illustrano nobili personaggi con volti di animali. Anche da appendere al muro. *ibride.fr*

Esistono anche i **distillati non alcolici**. Li ha prodotti Seedlip ispirandosi a un libro del fisico inglese John French del 1651. *seedlipdrinks.com*

Bicchieri e alzatine della linea *Bilia* di Zafferano, creati da Federico De Majo. Per chi ha il pallino del **finger food**. *zafferanoitalia.com*

Ideati dalla viticoltrice Nadia Zenato, i **portabottiglia** in pelliccia si possono usare anche come mini-bag super chic. *nadiazenatojewelry.com*

Quintessenza Tortora di Dianara è un distillato ottenuto dal **mallo,** ovvero la polpa delle noci. *dianara.it*

Effetto **marmorizzato** ispirato a un'antica tecnica anatolica, ma ottenuto con la stampa a contatto, per le stoviglie *Marble Collection* di Bornn. *bornn.com.tr*

Ha un che di anni Cinquanta la shopper di plastica fluo di Melissa. Anche per un giro di spesa al **mercato rionale**. *shopmelissa.com*

Tovagliette americane **di lino**, Sans Tabù, *sanstabu.com*

My Little Evening di Marcantonio per Seletti è la lampada da tavolo tra le **novità** presentate alla fiera Furniture & Light di Stoccolma. *seletti.com*

Piatti di ceramica con **antichi disegni turchi** Les Ottomans Home Design. *les-ottomans.com*

Collezione di otto whisky single malt dedicata da Diageo all'ottava e ultima stagione della serie ***Trono di Spade***. In vendita su *amazon.com*

I tuoi piatti preferiti a casa in pochi minuti? Basta chiedere. Con *Alexa*, comando vocale frutto dell'**intelligenza artificiale** di Amazon, si possono ordinare su Just Eat, l'app leader nel cibo a domicilio. *amazon.com* *justeat.it*

Diffusore di fragranze della serie *The five Seasons* di **Marcel Wanders** per Alessi. *alessi.com*

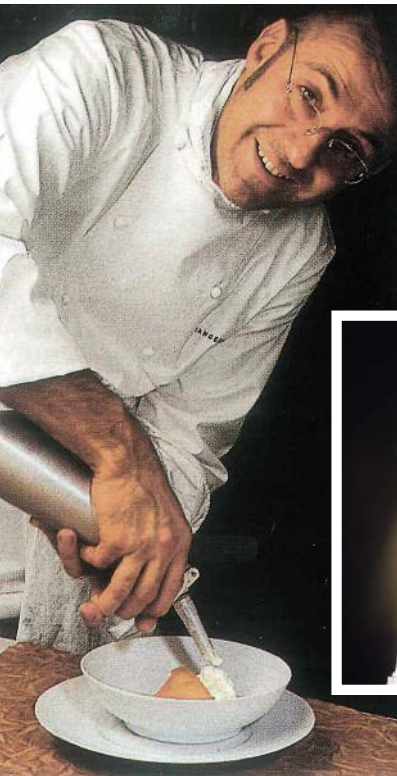
Per misurare il tempo di infusione di tè e tisane: **clessidra** Pols Potten. *polspotten.com*

Cuscino di **velluto** con nappe, Melody Rose London. *melodyrose.co.uk*

Spremiagrumi di legno *Juice Bruce*, di Monkey Business. *monkeybusinessusa.com*

Linee architettoniche e **finiture in ottone o platino** per l'alzatina di porcellana firmata Lato x Lato. *latoxlato.com*

Dalla serie *Le mani*, una delle creazioni di **Gio Ponti** per Richard Ginori 1735, rieditata in omaggio al designer. *richardginori1735.com*

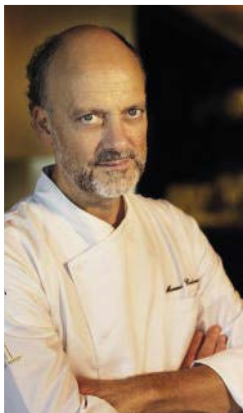
Sono lavorati artigianalmente a uno a uno a **Modica** i piatti di *Thalass* (dal greco, «mare»), linea disegnata da Alessandro Di Rosa. *thalass.it*

MASSIMO BOTTURA
Che dire? Il cuoco eletto per la seconda volta migliore chef al mondo, nel 2003 cucinava per noi uno dei suoi piatti-mito: *4 stagionature del Parmigiano Reggiano in 4 consistenze.*

NIKO ROMITO
Lo riconoscete? Il cuoco autodidatta (oggi 3 stelle Michelin) del ristorante Reale a Castel di Sangro (AQ) e del gruppo Bulgari, nel 2005 si cimentava per noi in una sublime *Zuppetta di trippa con pallotte cacio e ovo.*

È NATO UN CLASSICO

Dal 23 al 25 marzo a Identità Golose noi de *La Cucina Italiana* ripercorriamo 90 anni di storia. E aspettiamo 100 di voi

«La tradizione è custodire il fuoco, non adorare le ceneri», diceva il compositore Gustav Mahler. Intorno a questo concetto e ai grandi cuochi italiani ruota la 15esima edizione di Identità Golose. Il congresso di alta cucina ideato da Paolo Marchi torna dal 23 al 25 marzo nella sede del MiCo, in via Gattamelata a Milano, di nuovo con noi de *La Cucina Italiana*. Si prosegue con il tema dello scorso anno, *Il Fattore Umano*, arricchito da uno scopo: ***Costruire Nuove Memorie***. Proprio per questo racconteremo i grandi piatti, alcuni diventati dei classici, che hanno attraversato i nostri primi 90 anni (ne trovate qualche assaggio qui) **insieme a 100 lettori**. Volete sapere come? Seguiteci sul sito *lacucinaitaliana.it*

MORENO CEDRONI
Lo chef della Madonnina del Pescatore di Senigallia preparò nelle cucine del giornale i *Rigatoni all'arrabbiata con alici fresche e melanzane.*

HEINZ BECK
Lo chef tristellato de *La Pergola* all'hotel Rome Cavalieri, nel 2008 creò con due piccoli lettori un menu completo, tra cui i *Cannoli al cioccolato ripieni di panna e frutti di bosco.*

Un pianeta da riscoprire

Dal 9 all'11 marzo, alla Stazione Leopolda di Firenze torna **Pitti Taste**, la manifestazione che Pitti Immagine dedica ogni anno al gusto. Un percorso gastronomico tra le eccellenze alimentari italiane con incursioni nell'arte e nel design, e con le novità di quasi **400 aziende**. Il focus di quest'anno? *Pianeta pane*, un approfondimento, dai ristoranti stellati agli artigiani, per riscoprire la base della nostra alimentazione, con tanto di fornai all'opera, laboratori e pane fresco sfornato più volte al giorno. *pittimmagine.com*

FOTO **ARCH. LCI, PAOLO TERZI, FRANCESCO FIORAMONTI, LORENZO CICCONI MASSI, INTERMEDIAJAPAN**

LA SCARPETTA? SI PUÒ FARE

Anzi si deve, perché da tabù della tavola ha conquistato un posto nei menu dei grandi cuochi. E a Roma le hanno perfino dedicato un locale

di MARGO SCHACHTER

COME CENERENTOLA
A Le Calandre **Massimiliano Alajmo** la serve, già dal 2015, in diverse versioni. Dalla scarpetta alla cipolla, la più famosa, a quella al pomodoro, fresca e mediterranea, si gioca con un'abitudine familiare molto italiana. E ci si diverte con la forma del contenitore.

ALLA ROMANA
Dei primi piatti della cucina della capitale rimane solo il sugo. Da **Il Marchese** ne arrivano nel piatto tre, per non dover scegliere: amatriciana, carbonara e cacio e pepe, insieme a una classica spighetta. A La Scarpetteria Shine On il menu di sughi da «scarpettare» è invece a tutto pasto, fino al dessert.

COMPANATICO INCLUSO
Niko Romito, lo chef che ha riportato il pane al centro della tavola, serve al ristorante Reale una Scarpetta con pâté di agnello e Montepulciano, un concentrato di Abruzzo. A Roma, nel suo Spazio Pane e Caffè, si pranza con una Fetta di Pane, che arriva già sormontata da una dose generosa di ragù.

DA CONDIVIDERE
Al ristorante FAC - Fast and Casual di **Eataly Firenze** si rispolvera la tradizione casalinga e per l'aperitivo si serve Pane e Tegame: Fegatini di pollo, salvia e limone; Funghi, nepitella e pecorino; Costine di maiale arrosto. E poi pane toscano e via, fino a pulire la pentola.

Cosa dice il galateo

Il sughetto avanzato va snobbato con superiorità (pulire il piatto era cosa da poveri affamati). Noi concordiamo con *Il Nuovo Bon Ton* di Lina Sotis, quello degli anni Duemila: «Se proprio non sapete resistere, abbiate almeno il coraggio di farla maleducata fino in fondo, e usate pane e mani». Usare la forchetta? Quello, no.

FOTO SERGIO COIMBRA, FRANCESCO FIORAMONTI, GIANNI UGOLINI, AG. ISTOCKPHOTO

IL GIOCO DELLE PARTI

Un'uscita al ristorante è sempre (anche) una rappresentazione teatrale in cui protagonisti e comparse interpretano ruoli precisi

di FIAMMETTA FADDA

Fuori a pranzo o a cena, c'è un doppio piacere nel conoscere i riti delle belle maniere (bon ton). Il primo è praticarli con disinvoltura, il secondo è godere intensamente nel criticare chi non li osserva, soprattutto se il locale è di quelli dove la coincidenza tra alti costi e savoir-faire sarebbe di rigore. E allora:

ENTRANDO

LEI Si sarà preparata 1) evitando tassativamente di profumarsi (l'olfatto deve poter apprezzare indisturbato l'aroma dei cibi), 2) ignorando il rossetto (i calici «tatuati» rovinano l'estetica della tavola), 3) facendosi trovare pronta all'orario stabilito malgrado i dubbi se mettere o no il tubino nero (è tornato di moda). **LUI** Giacca, per favore: per fare piacere a lei che si è messa carina e perché non siamo in pizzeria. Entrando, lui precede (antico gesto simbolico del cavaliere per accertarsi che l'interno non contenga pericoli). Una volta entrati, il compito di guida passa all'anfitrione del locale, maître o **CAMERIERE**; quindi il cavaliere si accoda.

AL TAVOLO

LEI siede spalle al muro, lui di fronte a lei o a fianco dandole la destra. Se il tavolo è centrale, spetta a lei la prospettiva migliore. Un breve cenno di saluto e un sorriso ai vicini è auspicabile. Se per sedersi si passa alle strette a fianco del tavolo altrui, si entra offrendo il davanti, non il derrière (peraltro anche al cinema, a teatro e dovunque). Si spiega il tovagliolo sulle ginocchia e si attende l'arrivo del menu; quindi si passa alla consultazione, che sarà approfondita, con conversevole scambio di punti di vista, ma non eterna. A proposito: non è questo il momento per ricordarsi della dieta. Lei avrà digiunato a mezzogiorno o il giorno prima o digiunerà domani. Ma è intelligente ignorare il cestino del pane. Ogni richiesta di chiarimento delizierà **IL CAMERIERE** facendolo sentire apprezzato nella sua professionalità. Fatta la scelta, è il momento della carta dei vini: succede purtroppo, anche se oggi le donne non sono affatto disinformate, che sia offerta solo a **LUI**. Chiedetela con garbo e fermezza e, che siate o no preparate, valutatela. Deve essere chiara, facile da capire, amica del cliente e non esibizione dell'ego di chi l'ha messa insieme.

IL VINO

IL CAMERIERE, che avrà portato i calici adatti, mostra l'etichetta, stappa, annusa il tappo per accertarsi che la bottiglia non abbia difetti, chiede chi assaggia, ne versa un dito, attende l'approvazione, procede versando prima a chi ha fatto l'assaggio (goccia sulla tovaglia? Ahi!), deposita la bottiglia sull'apposito tavolino o nella glacette. Dopo una portata di pesce o uova, in un locale di qualità i calici vengono cambiati, perché l'odore che resta sul bordo disturba i sorsi successivi (anche se tra un boccone e un sorso ci si tampona la bocca col tovagliolo).

I PIATTI

IL CAMERIERE deve sapere chi ha ordinato cosa; **LEI E LUI** interrompono prontamente la conversazione per dargli modo di descrivere il piatto e iniziano a mangiare senza indugio con un ritmo sensato e civile (tre minuti è la durata massima della chiacchiera ogni due-tre bocconi). **LEI** evita di dire che il suo, di risotto, è migliore; non parla tenendo la forchetta a mezz'aria; le posate le dispone col manico appoggiato sul bordo del piatto, non del tavolo; al termine le appoggia al centro, parallele. **LUI**, idem, ovviamente.

VARIE E NECESSARIE

Per doloroso che sia, il cellulare a tavola non deve esistere: né silenziato e appoggiato sul tavolo, né tenuto in grembo per occhiate clandestine, né con vibrazione attivata e relativo «scusate un attimo». Per doloroso che sia: non si esce a fumare, neppure se c'è il menu degustazione di sei portate. Il passaggio alla toilette per un piccolo riordino deve essere breve. E se, dopo, **LEI** vuole essere baciata, non si mette il rossetto.

FOTO R. LETTIERI

IL CULATELLO DI ZIBELLO

Dop dal 1996 e presidio Slow Food dell'Emilia-Romagna, è il «Re dei Salumi». Il suo segreto è la nebbia del Po che entra nelle cantine di stagionatura e lo profuma di una nobile muffa bianca. Ecco cinque produttori super

Istruzioni per l'uso
Eliminate lo spago, avvolgete il culatello in un telo e immergetelo nel vino bianco per 2-4 giorni. Affettatelo finemente, a lama lenta, e servitelo con riccioli di burro e Fortana del Taro, un rosso Igt rustico e fragrante dello stesso territorio, oppure con un Lambrusco di Sorbara.

ANTICA CORTE PALLAVICINA
POLESINE PARMENSE (PR)
La tenuta dei fratelli Spigaroli è il paradiso del culatello: ristorante (con stella Michelin), 11 camere, salumeria, museo, cantina del 1320 con 6000 esemplari (anche per Ducasse e Carlo d'Inghilterra).
fratellispigaroli.it

CAMPANINI
MADONNA DEI PRATI (PR)
Storica trattoria (dal 1911) con salumificio dove si producono 300 culatelli all'anno, stagionati nelle cantine del Santuario di Madonna dei Prati, lì di fronte. In negozio anche i vini locali.
culatelloandwine.it

DELIZIERIE MASTRO MEZZADRI
POLESINE PARMENSE (PR)
Filippo Lucca, 30 anni, è il più giovane produttore di culatello ma fa tutto come il nonno Roberto. Unica innovazione: la vendita online, oltre che in azienda.
culatello.biz/shop

LA BUCA
ZIBELLO (PR)
Nel 1897, la famiglia di Laura Lanfredi fu la prima ad aprire un locale per far assaggiare il pregiato salume. Come allora, i 400 culatelli stagionati nelle adiacenti cantine ottocentesche si servono e si vendono solo lì.
trattorialabuca.com

IL SALUMIERE DI PARMA
LANGHIRANO (PR)
Tra i prodotti della Food Valley parmense, nello shop online c'è anche il Culatello Dop. Ordinate quello del consorzio di tutela, riconoscibile dal marchio con il maialino nero.
ilsalumiereparma.it

TESTI **SARA MAGRO**, FOTO **ALAMY/IPA**

MARGARITA
TUTTA LA VITA

Il drink nazionale messicano nato negli anni Quaranta è un capolavoro cristallino, una «perla» di freschezza. Un anticipo di estate e di evasioni tropicali

di GIOVANNI ANGELUCCI

Ricetta base

5 parti di tequila silver (3,75 cl)
3 parti di Cointreau o di triple sec (2,25 cl)
2 parti di succo di lime o di limone (1,5 cl)
sale

Riempite uno shaker con abbondante ghiaccio. **Versate** gli alcolici. **Aggiungete** il succo di lime o di limone. **Agitate** per 7-8 secondi. **Versate** nella coppa.

È il drink ideale per rinfrescare il palato quando si mangiano cibi grassi o piccanti: ottimo con le fritture, soprattutto con quelle di pesciolini di paranza.

In armonia anche con gli asparagi (hanno un patrimonio molecolare simile), con taco al salmone o al bacon e, ancora, con crostacei crudi, specialmente se marinati.

7 REGOLE VERSO LA PERFEZIONE
secondo Salvatore Romano

1. **Ghiaccio** Deve rompersi, perciò agitate lo shaker con molto vigore, finché non apparirà brinato.
2. **Bicchiere** Raffreddatelo in freezer e poi bordatelo con il sale fino (al tradizionale calice «sombrero», nella foto, molti preferiscono la coppa Martini).
3. **Crusta** È la decorazione (edibile) del bordo del bicchiere. Per il Margarita potete giocare con il sale, magari mescolandolo con capperi o sedano essiccati, oppure bordate mezza coppetta con il sale e mezza con il pepe nero.
4. **Filtri** La miscela va versata attraverso uno strainer coadiuvato da un colino fine per trattenere i microcristalli di ghiaccio.
5. **Agrumi** Il limone dà più acidità e freschezza, mentre con il lime il sapore è più agrodolce e con un finale leggermente amaro.
6. **Differenze** Rispetto al triple sec, il Cointreau rende il cocktail più morbido.
7. **Generi** Per gli addetti ai lavori si deve dire «*il*» tequila (ma per il dizionario di italiano resta femminile).

Salvatore Romano, 37 anni, è cofondatore del cocktail bar torinese Barz8 e del Bistr8. È insegnante di miscelazione, consulente per locali (ultimo Edit a Torino) e produttore di gin (Be Eight).

con lo spirito giusto

Tequila Don Alvaro Silver Distillato biologico, leggero, di grande finezza, ha una leggera sapidità e note fresche e speziate. *40 euro. compagniadeicaraibi.com*

Cointreau Ottenuto dalla distillazione di alcol di barbabietola da zucchero con macerazione di scorze di arance dolci e amare, è un liquore molto profumato, morbido ed elegante. *18 euro. cointreau.com*

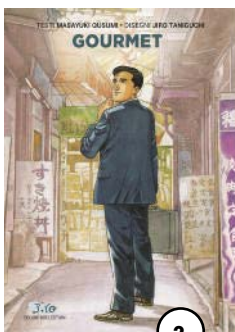
Triple sec Giffard È l'alternativa, meno aromatica, al Cointreau. Si produce anch'esso con macerazione e distillazione delle scorze di arance dolci e amare, ma con alcol di origine cerealicola. *14 euro. giffard.com*

FOTO AG. SHUTTERSTOCK, ARCH. LCI

I fumetti fanno sognare, ridere, pensare. Oggi c'è un motivo in più per amarli: sfogliate con **Angela Odone** quelli che raccontano le avventure del cibo

GNAM, SLURP, WOW!

1. POP ART
È un ricettario con lo stile dei fumetti americani degli anni Sessanta, con le capigliature blu e gli sfondi puntinati.
Mi piace perché il mix di proposte è variegato, con idee anche per la colazione, il brunch e l'aperitivo.
R.Lane e J. Mcdermott, Fumetti in cucina, 50 ricette dal mondo, White Star, 12,90 euro

2. DELUXE
Una raccolta speciale delle avventure «gourmet» di Goro Inogashira, commerciante import/export che non sa resistere alla fame. **Mi piace perché** si scoprono dei piatti della cucina giapponese diversi dai soliti. *Masayuki Qusumi e Jiro Taniguchi, Gourmet, Planet Manga, 22 euro*

3. STELLATO
Un illustre disegnatore francese segue passo passo il lavoro nella cucina dell'Arpège di Parigi, uno dei ristoranti più famosi del mondo.
Mi piace perché è una via di mezzo tra un reportage e un ricettario con 14 piatti originali.
Christophe Blain, In cucina con Alain Passard, Bao Publishing,15 euro

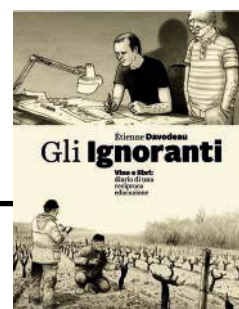
4. BIOGRAFICO
Le vite dei grandi cuochi, con i racconti e i ritratti di Danilo Paparelli, giornalista, vignettista e autore di teatro.
Mi piace perché il filo conduttore è la vena umoristica.
Danilo Paparelli, Più fumetto che arrosto, Ed. Nerosubianco, 20 euro

5. MANGA
Con che cosa si sfama un mangaka (un disegnatore di manga), magari un po' squattrinato? L'autore svela i suoi espedienti gastronomici con la consueta ironia.
Mi piace perché alcune ricette sono talmente «estreme», che viene voglia di provarle. Corn dog cake e crosta di pancarré al gusto pizza...
Yusuke Murata, La cena di un mangaka, Panini Comics, 7 euro

L'esperto risponde

Diego Cusano *Eclettico artista campano, si definisce «fantasy researcher», ricercatore di fantasie. Non c'è cibo o oggetto di uso quotidiano che non sia diventato protagonista delle sue opere, oniriche e ironiche.*
Cucina e fumetto sono in buoni rapporti? Certo, a stomaco vuoto non si disegna bene.
Ha mai disegnato un fumetto di cucina? No, però ho disegnato un menu illustrato.
Come è nata la prima idea? Ero al telefono, scarabocchiavo, come sempre, e giocavo con un elastico. Mi cadde sul foglio attorcigliandosi a mo' di simbolo dell'infinito. All'interno dell'otto rovesciato disegnai due occhi... Da quel momento non ho più smesso di mescolare disegno e oggetti (fotografati e reali).
Ha mai incontrato un ingrediente che non l'ha ispirata? No! Tutti hanno una bellezza, un talento. Proprio come le persone.
Per creare i suoi lavori parte dall'ingrediente o dall'idea finale? Sempre dall'ingrediente. È stato così anche per il *Carciostruzzo* (lo trovate pubblicato a pag. 7), l'idea me l'ha data il carciofo.
Ha mai illustrato una ricetta? Quella del tiramisù. Il mio dolce preferito.
Lei cucina? Sì, e mi dicono che sono bravo.
Qual è il suo libro del cuore? *Il piccolo principe* di Antoine de Saint-Exupéry.
Ha un libro di ricette di cucina di riferimento? *Tiramisu*, dedicato solo a questa preparazione, con storia, curiosità e aneddoti.

IN VIGNETTA

Un anno di «convivenza» tra un fumettista e un vignaiolo, che ignorano tutto dei rispettivi lavori. Ma, disegno dopo disegno, con curiosità e sorpresa, si scoprono l'un l'altro, dalla scacchiatura al v.s.s. (visto si stampi). *Étienne Davodeau, Gli Ignoranti, Ed. Porthos, 30 euro*

SA DI TAPPO? RIMEDIATE COSÌ

Chiunque di noi ha dovuto almeno una volta rinunciare a una grande bottiglia a causa di qualche odore sgradevole. Ecco una piccola lista dei più frequenti, con qualche trucco per girare la sorte a proprio favore

di ALDO FIORDELLI

IL TAPPO

Siete andati in cantina a scegliere un vino importante, l'avete stappato con cura, decantato in attesa degli amici, e... sa di tappo (secondo le stime, succede a 2 bottiglie su cento). Gli amici non potranno godere della vostra generosità, ma niente panico, ci sono almeno due alternative. Se avete da poco acquistato la bottiglia, dovrebbero sostituirvela. Poi se la vedrà l'enotecaro col produttore. Altrimenti **potrete usare il vino per cucinare**. Il difetto di tappo è causato dal tricloroanisolo (Tca, per gli amici), una sostanza che col calore si volatilizza. Lo stesso vino potrebbe essere dunque ottimamente usato per un brasato e immaginate la faccia degli amici quando vedranno con che razza di etichetta avete cucinato.

LA RIDUZIONE

Tra le svariate puzzette che un vino può nascondere c'è la cosiddetta «riduzione», cioè l'odore di uova marce. Se avete invitato a cena l'amico fanatico dei vini «organic» o senza solfiti, non potete meravigliarvi. Con un difetto grave c'è ben poco da fare: dovete cambiare bottiglia (o amico). Altrimenti provate a ossigenare al massimo il vino. Il modo più veloce è **introdurre una monetina da 1 o 5 centesimi nel bicchiere**. I cent sono di rame, un potente ossidante. Dopo qualche minuto il vino avrà ripreso un aroma più gradevole.

IL BRETT

Per intero Brettanomyces, è un lievito presente in genere sulle uve ed è responsabile di una serie di odori strani, soprattutto per il vino: cerotto, aia, stalla dei cavalli oppure bacon o affumicato. Quando il difetto è appena accennato, per esempio nei tagli bordolesi (assemblaggi di Cabernet Sauvignon, Cabernet franc e Merlot), il Brett ha un più intrigante sentore di cuoio. Quando però vira alla sella di cavallo diventa insopportabile. Per camuffarlo, **abbinate il vino a un rognone** che finirà per esaltare la parte fruttata del vino.

L'OSSIDAZIONE

Siete tra gli indecisi. Avete guardato quella bottiglia in cantina per anni. La bevo o non la bevo. Non c'era mai un'occasione abbastanza importante e adesso che l'avete aperta la bottiglia è troppo vecchia e ossidata. Spesso si sente dire anche «marsalata». Appunto, **bevetela col dolce**. L'ossidazione nel vino si riconosce per sentori che vanno dalla mela ammaccata alla nocciola tostata, dalla prugna secca fino al Marsala, tutte sfumature che stanno bene con i dessert.

LA VOLATILE

L'acidità volatile nel vino è quella sensazione di acetone o smalto per le unghie simile a quella che si sente in casa quando «loro», le ragazze, si fanno belle. Ha un limite fissato: per i bianchi 1,2 g/litro e per i rossi 1,4 g/litro; oltre, le bottiglie sono fuorilegge. Nei vini molto alcolici, in piccole percentuali aiuta a esaltare l'espressività dei profumi. Quando però si sente in modo nitido è un difetto sul quale anche in cantina non si può fare molto. Per attutire la percezione della «volatile» basta **accompagnare la bottiglia difettata a un brasato o ad altri piatti a base di vino**.

FOTO AG. SHUTTERSTOCK, AG. 123RF, ARCH. LCI

LA SCOPERTA DEL MOLISE

Una cucina di campagna con robuste paste casalinghe e formaggi mitici. Come il caciocavallo, che esiste dai tempi della Magna Grecia

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Pranzo

CACIOCAVALLO FARCITO

Cena

CAVATELLI AL SUGO VEDOVO

Caciocavallo farcito

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g cicoria**
- **8 rondelle di caciocavallo semistagionato spesse 1 cm**
- **2 uova**
- **1 spicchio di aglio**
- **farina**
- **pangrattato**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate e sminuzzate la cicoria; sbollentatela in acqua salata per 1 minuto, scolatela e strizzatela delicatamente.
Rosolatela in una padella con 3-4 cucchiai di olio, l'aglio schiacciato, con la buccia, e qualche pezzetto di peperoncino per 4-5 minuti.
Eliminate l'aglio e tritate grossolanamente la cicoria.
Distribuite la cicoria su 4 rondelle di caciovallo, quindi chiudete a mo' di panino con le altre 4 rondelle e premete delicatamente per farle aderire.
Passate i 4 «panini» di caciocavallo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e, infine, nel pangrattato. Ripetete l'operazione per una seconda volta, quindi infornate a 200 °C per 15 minuti.

IL CACIOCAVALLO
È un formaggio vaccino di latte crudo, a pasta filata e con una caratteristica forma a pera, prodotto in tutto il Molise e in altre regioni del Sud Italia. Il più rinomato (annoverato anche tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani) è quello del comune montano di Agnone (IS); la stagionatura va da 3 mesi a 2 anni e il peso da 1,5 a 3 kg.

Cavatelli al sugo vedovo

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA
- **400 g semola rimacinata di grano duro – sale**

PER IL SUGO
- **1 kg pomodori maturi**
- **50 g lardo**
- **½ spicchio di aglio**
- **prezzemolo tritato**
- **basilico**
- **formaggio pecorino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

PER LA PASTA
Impastate la semola con 200-250 g di acqua e un pizzico di sale. Raccogliete l'impasto a palla, avvolgetelo in una pellicola alimentare e lasciatelo riposare coperto per 30 minuti.
Infarinate il piano di lavoro.
Modellate l'impasto in piccoli cilindri di circa ½ cm di diametro, tagliateli in tocchetti di circa 2 cm di lunghezza e trascinateli sul piano di lavoro schiacciandoli con due dita, per dare la classica forma di cavatello.
Cuocete i cavatelli in abbondante acqua bollente salata per 5-6 minuti, finché non saranno venuti a galla.
PER IL SUGO
Sbollentate i pomodori, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzi.
Battete il lardo e soffriggetelo in un tegame con 2 cucchiai di olio, 2 cucchiai di prezzemolo e l'aglio tritato. Unite i pomodori a pezzi, qualche foglia di basilico, sale e pepe e cuocete per 25 minuti.
Condite i cavatelli con il sugo, completate con abbondante pecorino grattugiato e servite.

Mandorle in agrodolce e torta soffice

Impegno Facile
Tempo 2 ore e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER LE MANDORLE IN AGRODOLCE
- **500 g mandorle pelate**
- **500 g vino bianco secco**
- **350 g zucchero**
- **250 g vino rosso secco**
- **50 g mosto cotto**
- **30 g miele**

PER LA TORTA SOFFICE
- **200 g farina di mandorle**
- **150 g zucchero**
- **6 uova**
- **1 limone**
- **sale**

PER LE MANDORLE IN AGRODOLCE
Disponete le mandorle su una teglia rivestita con carta da forno e tostatele a 160 °C per 10 minuti.
Sfornatele e cuocetele in una pentola capiente con lo zucchero, il vino bianco e rosso, il mosto cotto e il miele per circa 2 ore e 10 minuti, finché il liquido non sarà diventato una crema densa.
PER LA TORTA SOFFICE
Montate i tuorli con 100 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non saranno diventati di colore chiaro. Amalgamate quindi il succo del limone e la farina di mandorle, continuando a mescolare.
Montate gli albumi a neve e, quando iniziano a essere spumeggianti, aggiungete 50 g di zucchero a pioggia, continuando a montarli, finché non otterrete una spuma soda.
Incorporate delicatamente la spuma nel composto di tuorli e zucchero.
Trasferite il composto in una teglia rotonda (ø 25 cm) e infornate a 160 °C per 40 minuti. Sfornate la torta e fatela raffreddare. Servitela a cubotti con le mandorle in agrodolce.

Durante la festa di San Giuseppe, il 19 marzo, nelle case del Molise la tavola si imbandisce con tredici pietanze «povere»: tra queste ci sono anche le mandorle in agrodolce (squisite)

Piatto bianco con decoro a stelline del caciocavallo e delle mandorle e forchetta **Funky Table**.

Merenda

MANDORLE IN AGRODOLCE E TORTA SOFFICE

PRANZO IN FAMIGLIA

Bella, studiosa e bravissima in cucina. Chiara ci ha incantati con il suo sorriso e con il classico della domenica di casa Gismondi

di ANGELA ODONE, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Finita la laurea in Scienze Gastronomiche di Pollenzo, Chiara Gismondi, ventiduenne milanese, si è iscritta alla magistrale in Gestione del lavoro e comunicazione all'Università Cattolica. L'impegno sui libri non l'ha però allontanata dai suoi **grandi amori**: la cucina e le culture gastronomiche di tutto il mondo (ha un debole per quella indiana). Passioni condivise con tutta la famiglia: la mamma è una cuoca provetta con la carne, il papà con il pesce e il fratello con... la forchetta. Mentre pensa a che cosa farà da grande, si mantiene facendo la cameriera in un ristorante stellato (fortunato chi verrà servito da lei). Assaggio l'ottimo polpettone e dico che potrebbe rifocillare un esercito. Lei, placida, mi risponde che a casa, prima, mangiano almeno un risotto. ■

Polpettone farcito, patate e carciofi

Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER IL POLPETTONE
- **600 g polpa macinata di vitellone**
- **400 g spinaci freschi mondati**
- **300 g polpa macinata di vitello**
- **100 g mortadella tritata**
- **40 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **3 uova – 3 fette di pancarré**
- **salvia – rosmarino – alloro**
- **latte – vino bianco secco**
- **brodo vegetale**
- **origano fresco – aglio**
- **maggiorana – pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER IL CONTORNO
- **5 carciofi mondati**
- **5 patate**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

1

2

PER IL POLPETTONE
Cuocete gli spinaci in una padella velata di olio con 1 spicchio di aglio e una presa di sale per 15 minuti circa. Fateli raffreddare e strizzateli molto bene. Se necessario, tamponateli con carta da cucina. Mescolateli con 1 uovo, 20 g di grana e 1 cucchiaio di pangrattato ottenendo una farcia cremosa.
Ammollate il pancarré nel latte.
Amalgamate la polpa macinata di vitello e di vitellone e la mortadella con 2 uova, il grana, un trito fine di maggiorana e origano, pepe e il pancarré ammollato.
Stendete il composto tra due fogli di carta da forno usando il matterello; eliminate il foglio superiore, distribuite sulla carne la farcia di spinaci (1) e arrotolate aiutandovi con la carta.
Rosolate il polpettone in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio, rosmarino, alloro e salvia; dopo pochi minuti sfumate con 1 bicchiere di vino, bagnate con 2 mestoli di brodo vegetale (2) e cuocete per 1 ora circa.
Spegnete e lasciate riposare il polpettone per una decina di minuti prima di affettarlo.
PER IL CONTORNO
Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Affettate i carciofi.
Cuocete tutti gli ortaggi in una padella con 3-4 cucchiai di olio, sale e pepe fino a quando non saranno dorati: ci vorranno 20 minuti circa.
Servite il polpettone a fette e il contorno completando con il sughetto e qualche foglia di maggiorana.

Piatti e ciotolina del sugo **Raw Milano**, posate **Funky Table**.

CALDO O FREDDO?

L'infuso di foglie di moringa avrebbe per natura un intenso aroma vegetale che ricorda il tè matcha. Grazie all'aggiunta del lemongrass, *Moringa con Lemongrass Pompadour* acquista un sapore molto più delicato e floreale. Per prepararlo, si immerge una bustina in 200 ml di acqua a 100 °C e si lascia in infusione per 5-8 minuti. È buono bevuto sia caldo sia freddo.

MORINGA IN TAZZA

UNA PIANTA CONOSCIUTA DA SEMPRE PER LE SUE PROPRIETÀ BENEFICHE (CONFERMATE DAGLI ESPERTI) OGGI DIVENTA UN INFUSO: PER TROVARE LA GIUSTA CARICA DI ENERGIA IN UN MODO TUTTO NUOVO

È già stata ribattezzata il superfood dell'anno, ma in Asia, dove è nota come «albero dei miracoli», si usa da secoli nella medicina tradizionale. Non solo tradizione popolare però, perché anche dalla moderna medicina la **moringa** viene considerata un nutraceutico, ovvero un alimento naturale ricco di proprietà preventive e terapeutiche: la **FAO** l'ha promossa fra le colture tradizionali da rilanciare in Paesi come il Niger e l'ha inclusa nelle linee guida per lo svezzamento in Cambogia. La moringa è un ottimo integratore energizzante contro la spossatezza (tipica della primavera), ma non influisce sulla pressione sanguigna, anzi contrasta l'ipertensione, e ha un'azione **anti-stress**. Aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo e la glicemia nel sangue, ed è quindi utile per chi conduce una dieta controllata. Rafforza il sistema immunitario grazie alla sua alta concentrazione di potassio, calcio, ferro, magnesio e a un complesso di amminoacidi che la rendono anche un potente **antiossidante** e antinfiammatorio. Contiene più proteine dello yogurt, più vitamina A delle carote e più vitamina C delle arance. Contrasta i radicali liberi e aiuta persino la digestione!

LUI & LEI ATTO UNICO

[Prologo]
Mattino. Nell'avvolgente atmosfera di un appartamento d'epoca, la cucina si apre sulla destra, la sua finestra si affaccia sulla corte interna.
Lei (mostrando gli ingredienti delle ricette disposti sul tavolo, un mix tra una «cucina» di Baschenis e una natura morta di Morandi): «Ho preparato qua».
Lui (scrutando la composizione nel mirino della Leica, fissata su cavalletto): «Non ho mai fatto foto di cucina in vita mia».
Lei (con tono rassicurante): «Ma non è cucina».
Lui (preoccupato, si capisce, nonostante i 60 anni di carriera, mostre, libri e riconoscimenti, dalla vibrazione della voce): «È la prima volta, e pure a colori. Non so cosa succederà».
Lei: «A colori solo il piatto finale, tutto il resto in bianco & nero».
*Lui (un filino rassegnato): «Be', in ogni modo, ora mi serve un soldino non un euro (*come cacciavite, *nda), per stringere i morsetti del cavalletto».*

Ha il ritmo di una brillante **pièce teatrale** questo incontro con due veneziani che vivono a Milano, innamorati della Liguria. Lei è Caterina Stiffoni, designer d'interni («piccoli», specifica), autrice di un fortunato libro di ricette oggi appena rieditato, e il consorte («da 62 anni», precisa lui) Gianni Berengo Gardin, fotografo autore degli scatti in queste pagine, e se non lo conoscete, potete sempre rimediare comprando un suo bel libro. È questa verve il filo conduttore di una chiacchierata in cui si parla anche di ricette e di cucina – «Non è detto che se ne debba per forza parlare», dice Caterina – ma che diviene presto un viaggio di cui il pasticcio (o lasagne) con le verdure e le polpette di tonno sono momenti di un articolato itinerario tra ricordi lontani e vicini di luoghi, incontri, affetti.

«Le due ricette», spiega Caterina, «fanno parte delle 80 e più che ho raccolto in *Storie in cucina. Ricordi, racconti e ricette*, edito da Contrasto. («Il mio filtro, →

Caterina Stiffoni e Gianni Berengo Gardin, nella cucina di casa, a Milano.

Sposati da più di sessant'anni, Caterina Stiffoni e suo marito (uno dei più grandi fotografi italiani, qui in esclusiva per noi) battibeccano di questioni sostanziali. Per esempio, le chiede lui: «Perché non mi fai più la torta di mele?»

di PAOLO LAVEZZARI, foto GIANNI BERENGO GARDIN

Sul tavolo, carote, uova, cipolle, farina, latte e Parmigiano Reggiano: ecco alcuni ingredienti base della cucina casalinga di Caterina. Nella pagina accanto, in alto, gli strumenti di cui non può fare a meno: mixer e pentola a pressione.

Piatto preferito della signora Berengo Gardin: «La pizza alla napoletana. Perché esiste forse qualcosa di più buono?»

Polpette di tonno

Scolate il tonno dall'olio, sminuzzatelo con una forchetta, sbriciolandolo il più possibile. Lessate le patate e passatele nello schiacciapatate. Una volta raffreddate, incorporatele al tonno. Aggiungete l'uovo e il tuorlo, sale e pepe, il prezzemolo e la scorza di limone. Mescolate bene. Aiutatevi con un cucchiaio per fare le polpette, infarinatele leggermente e friggetele (in alternativa, si possono cuocere al forno). Servite con spicchi di limone su un letto di valeriana.

Che cosa serve per 6 persone
500 g di patate da gnocchi, 300 g di tonno sott'olio, 50 g di prezzemolo tritato, 1 uovo intero, 1 tuorlo, sale e pepe, la scorza grattugiata di 1 limone, farina, olio di oliva per friggere.

non sbattetelo», dice Berengo, recuperando dal tavolo una lente azzurra). È un itinerario che parte dalle cucine della mia infanzia: quella di nonna Rosa in campagna, quella di casa in Fondamenta Santa Caterina (*d'Alessandria, specifica*, nda), a Venezia, e la cucina della zia Ilde che ha dato l'impronta». Parliamo del tempo di guerra, «di piatti fatti con il poco che si trovava, anche se a Venezia eravamo fortunati perché le isole fornivano verdure fresche». Ci sono poi le cucine della giovinezza (quella francese conosciuta durante gli studi) e dell'età adulta scoperta in molti viaggi: «La Costiera Amalfitana, il Golfo di Genova, l'Alto Adige, Marrakech, l'India, i posti dove sono stata. E la laguna, naturalmente». E le foto nel libro? «Di Berengo: cucine di ieri e di oggi, ma mai il cibo». Perché? «Considero la foto di cibo quasi pornografica. Palesa un'intimità che va oltre la decenza». Si può scrivere? «Certo! Preferisco che le persone siano libere di fare quello che vogliono perché qualsiasi pietanza va bene così come esce: se dai un'immagine, la gente si preoccuperà solo di copiarla. Ed è sbagliato».

Ricette, **ricordi, viaggi**. E poi? «Ho scritto anche delle favole per bambini». Un suggerimento per tenerli buoni? «Non solo: la trasmissione del rapporto con la cucina gliela dai quando li tieni lì con te. Giocano con le pentole e intanto partecipano. Nelle cucine della mia infanzia ho capito che tra i fornelli bisogna divertirsi; il bello è lì». Parliamo delle ricette. «Io sono velocissima a fare in cucina». Le lasagne? «Una mia invenzione. Per la salsa butto tutto nel mixer, poi metto in pentola a pressione, aggiungo il pomodoro e quel che serve per aggiustare le cose. Quindi la faccio andare abbastanza a lungo». Pentola a pressione? «La prima me la portò mio padre dall'Inghilterra, era in alluminio. Io ci faccio tutto, anche il risotto».

Torniamo alle lasagne. «Se uno vuole fa anche la pasta a mano, sennò la compra già fatta. Ce ne sono di ottime. Di solito la prendo all'Esselunga». Poi? «Pirofila, in forno a 200 °C per 25-30 minuti». (Berengo: «Caterina, togli quel grembiule dall'inquadratura!»). E le polpette? «Sono della cucina di mamma. Si facevano soprattutto durante la guerra perché il tonno costava poco. Trovavamo quello sott'olio, le patate venivano dalle isole. Di farina ne serve poca, giusto per friggere le polpette. L'olio era prezioso, spesso si cuocevano al forno per risparmiarlo». Ingredienti? «Niente di esotico, tipo il sale del Tibet o il rosmarino del Sudafrica come va di moda. Solo cose che tutti hanno in casa. Al massimo lo zafferano, ma c'è quello dell'Aquila, il migliore». Il tonno? «Me lo compra un'amica quando va ad Alessandria, ma anche al supermercato se ne trova di ottimo». Sono piatti per occasioni particolari? «Al contrario, li faccio spesso perché piacciono a tutti. Oggi poi che cominciano a esserci molte persone vegetariane il pasticcio è perfetto».

Tante cucine e ricette diverse, ma il piatto preferito di Caterina? «La **pizza alla napoletana**». Alta o bassa? «Fa lo stesso, basta che sia fatta bene. La pizza alla napoletana ha una misura standard, quella che mangi in via dei Tribunali. Cosa c'è di più buono? E poi quelle che fanno a Napoli sono più piccole, non le "sleppe" che ti danno di solito, che si raffreddano subito e ti passa la voglia di mangiarle». E Berengo quale piatto preferisce? «La sua passione sono i dolci, che invece non sono la mia specialità, anche se la *suprême au chocolat* mi viene benissimo».

[Epilogo]

*(Berengo ha finito di scattare e va incontro a Caterina). «Abituato a mangiare panini in giro, con lei mi sembra di essere in un ristorante extralusso. Fa sempre dei piatti straordinari. E ogni giorno uno diverso (*come accadeva a casa della nonna, ricorda Caterina nel libro, *nda).*
Lei: «Non è curioso di cibo, mangia sempre le stesse cose, anche al ristorante».
Lui (stringendosi nelle spalle): «Quando trovo una cosa che mi piace, non cambio. L'ho sposata per la sua torta di mele, e dopo le nozze non me l'ha più fatta».
Lei (fingendosi indignata): «Non è vero!».
Lui: «Vabbe', ogni morte di papa».
Lei (rispondendo a domanda): «No, sul libro non l'ho messa. Segreto di Stato, una ricetta privata». ■

IL GIRO DEL MONDO IN 80 RICETTE

Dalla cucina di famiglia ai grandi chef francesi, dai piatti etnici a quelli facili facili per tutti i giorni, più di 80 ricette raccolte e raccontate da Caterina Stiffoni, che ha imparato a cucinare quando era piccola da nonna Rosa e zia Ilde. *Storie in cucina* (Contrasto, 22 euro), fresco di ristampa, è un **diario dei ricordi** che attraversa epoche, stili di vita, regioni d'Italia e Paesi del mondo, passando sempre dalla sala da pranzo.

TI MANGIO CON GLI OCCHI

Durante il MIA Photo Fair di Milano, anche il ristorante è «d'autore»: in tavola un menu con le nostre ricette, alle pareti le più belle immagini de *La Cucina Italiana*

Flan di spinaci

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

450 g spinaci – 450 g latte
120 g patate – 80 g rafano
70 g Parmigiano Reggiano Dop
30 g burro – 30 g farina – 4 uova
amido di mais – pangrattato
olio di arachide – sale

Montate gli albumi a neve.
Mondate gli spinaci e cuoceteli in acqua bollente salata per 3 minuti; raffreddateli e strizzateli, ottenendo una massa di circa 350 g; frullateli.
Sciogliete il burro in una casseruola e mescolatevi la farina; togliete dal fuoco e aggiungete 200 g di latte; riportate sulla fiamma, regolate di sale e mescolate finché la salsa non si rapprende.
Amalgamate i tuorli alla salsa, aggiungete gli spinaci frullati, il parmigiano grattugiato, una presa di sale; infine, con delicatezza, incorporate gli albumi.
Imburrate 8 stampini da forno (ø 8 cm), spolverizzateli con un po' di pangrattato e riempiteli con il composto agli spinaci.
Poneteli in una pirofila riempita di acqua, in modo che risultino immersi fino a metà altezza; infornate a 150 °C per 40 minuti.
Pelate il rafano, grattugiatelo e cuocetelo con 250 g di latte per 4-5 minuti.
Sciogliete 5 g di amido di mais in 10 g di acqua e unitelo al rafano; regolate di sale e mescolate, proseguendo la cottura per 1-2 minuti, quindi filtrate la salsa.
Sbucciate le patate, tagliatele a fettine sottili e friggetele in abbondante olio di arachide per circa 2 minuti.
Servite i flan di spinaci con le chips e la salsa al rafano.

Ravioli al pomodoro

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g pomodori – 300 g asparagi
300 g lasagne fresche all'uovo sottili
70 g radicchio verde
40 g 2 fette di pancarré
30 g spinaci novelli mondati
20 g rucola mondata
1 scalogno
Parmigiano Reggiano Dop
olio extravergine di oliva
basilico – sale – pepe

Mondate gli asparagi e tagliateli a rondelle; lavate il radicchio; mondate lo scalogno, affettatelo e appassitelo in padella con 2 cucchiai di olio. Unite gli asparagi e, dopo 2 minuti, bagnate con un mestolino di acqua, regolando di sale. Coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per 5 minuti. Unite il radicchio, la rucola e gli spinaci e cuocete ancora per 3 minuti, poi tritate tutto.
Frullate il pancarré e amalgamatelo con le verdure tritate, 40 g di parmigiano grattugiato e poco pepe (ripieno).
Ponete nella metà inferiore di un foglio di pasta inumidito piccole noci di ripieno, a una distanza di 5-6 cm l'una dall'altra; ripiegate la sfoglia su se stessa e premete intorno al ripieno, sigillando la pasta; ritagliate quindi i ravioli con una rotella.
Praticate un'incisione a croce sul fondo dei pomodori, tuffateli in acqua bollente per 1 minuto, scolateli e pelateli. Tagliateli a pezzi e saltateli con 3 cucchiai di olio per 1 minuto. Salateli, frullateli e fate asciugare la salsa sul fuoco per 2-3 minuti.
Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata, scolateli non appena vengono a galla, condite con la salsa al pomodoro, completate con basilico fresco e servite.

Scaloppine con i funghi

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 fette di noce di vitello
350 g funghi misti puliti
30 g burro chiarificato
2 scalogni – prezzemolo
brodo vegetale
semola di grano duro – sale

Tagliate i funghi a pezzi.
Infarinate le fette di carne nella semola e cuocetele a fuoco vivace con il burro chiarificato per 1 minuto per lato, regolando di sale. Toglietele dalla padella e lasciatele riposare.
Pelate gli scalogni, tagliateli a metà e appassiteli nella padella delle scaloppine; unite i funghi e cuocete per 5 minuti. Togliete i funghi dalla padella e deglassatela con 1 mestolo di brodo vegetale. Fate addensare un poco il sugo.
Condite le scaloppine con il sugo e servitele con i funghi, completando con prezzemolo fresco.

Tiramisù al cioccolato

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 4 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

350 g mascarpone
300 g panna fresca
290 g crema pasticciera
150 g cioccolato fondente al 60%
savoiardi secchi o morbidi
caffè espresso – cacao amaro
gelatina alimentare in fogli

Ammollate 2 g di gelatina in acqua fredda; scioglietela in 140 g di crema pasticciera calda. Montate 100 g di panna con 250 g di mascarpone e incorporateli delicatamente alla crema.
Tritate il cioccolato e amalgamatelo a 150 g di crema pasticciera calda, mescolando finché non si sarà sciolto, poi frullate con un mixer a immersione.
Montate 200 g di panna con 100 g di mascarpone e uniteli alla crema al cioccolato.
Distribuite uno strato di crema al cioccolato nelle coppe, disponetevi sopra i savoiardi bagnati nel caffè e copriteli generosamente con altra crema al cioccolato. Create un nuovo strato di savoiardi inzuppati e completate con la crema al mascarpone.
Sigillate le coppe con una pellicola e ponetele in frigorifero per 4 ore.
Servite con cacao.

PREPARAZIONI **GABRIELE BENENATI**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI, LIU BOLIN, RANIA MATAR**, STYLING **B. PRADA**

FLAN DI SPINACI

RAVIOLI AL POMODORO

SCATTI IN MOSTRA

MIA Photo Fair è una fiera internazionale dedicata alla fotografia d'arte. La nona edizione, a Milano dal 22 al 25 marzo, prevede la partecipazione di 130 gallerie. Al ristorante si potranno assaggiare le nostre ricette, preparate dal catering Piaceri d'Italia, circondati dalle più belle foto de *La Cucina Italiana* (che festeggia il 90° compleanno): autore d'eccezione, Gianni Berengo Gardin con alcuni scatti tratti dal servizio a pagina 28. ***The Mall*** – *Porta Nuova Varesine, piazza Lina Bo Bardi 1*

SCALOPPINE AI FUNGHI

TIRAMISÙ

photo: Thomas Pagani
MIDA
SLAMP
THE LEADING LIGHT

ricettario *di marzo*

testi
LAURA FORTI
VALENTINA VERCELLI
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 135**

Piattino verde delle crostatine **H&M Home**, piatti decorati e tovagliolo **La DoubleJ**, posate **Mepra**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

Chi c'è nella nostra cucina

SAURO RICCI
Cuoco-antropologo, è uno specialista della macrobiotica, disciplina alimentare che considera uno dei modi migliori di prendersi cura di sé, nel corpo e nello spirito. Lavora al ristorante di cucina naturale Joia di Milano. Questo mese ha dato un'aria speziata ai piatti di verdura.

MATTEO RIGANELLI
Abbonato a *La Cucina Italiana* da quando aveva 12 anni, ha sempre voluto fare il cuoco. Così ha lasciato gli studi di economia, si è formato a Londra e oggi è l'executive chef di Macellaio RC (cinque ristoranti nella City e uno a Milano). Stuzzicante la trippa fritta, non solo per estimatori.

JOËLLE NÉDERLANTS
È la responsabile, anzi l'anima della nostra cucina di redazione, e mano destra dei cuochi ospiti. Esperta di cioccolato (è belga), studia novità e tradizioni della pasticceria e le ricrea con fantasia nei dolci del ricettario. Da provare la sua versione della chiffon cake e dei cruffin.

ALESSANDRO PROCOPIO
Ha iniziato la sua carriera al D'O di Davide Oldani. Dopo importanti esperienze a Le Gavroche a Londra, Troisgros a Roanne, Plaza Athénée a Parigi, è tornato al D'O dove è ora sous-chef. L'ideale per lui sono i piatti con non più di quattro ingredienti (condimenti esclusi).

!

Potete preparare le tartellette fino a 4-5 giorni prima di utilizzarle: cuocetele, lasciatele raffreddare del tutto e conservatele in una scatola di latta. Farcitele al momento.

Tartellette con patate americane e primizie

Cuoco Sauro Ricci
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

350 g fave sgranate
250 g farina
150 g burro
12 carote «baby»
3 avocado maturi
1 uovo – 1 broccolo
1 patata americana
1 limone – latte – senape
olio extravergine di oliva
sale – zucchero

PER LE TARTELLETTE
Lavorate il burro morbido a pezzetti con la farina, quindi amalgamatevi l'uovo, un pizzico di sale, uno di zucchero e 1 cucchiaio di latte. Coprite l'impasto e ponetelo a riposare in frigorifero per 1 ora.
Stendete la pasta con un matterello, ottenendo una sfoglia di 2-3 mm di spessore; con essa rivestite 6 stampi rotondi (ø 11 cm), facendola aderire bene. Rifilatela lungo il bordo e bucherellatela con i rebbi di una forchetta; foderate con carta da forno e riempite con fagioli o ceci secchi oppure con le apposite sferette di ceramica per la cottura in bianco.
Infornate le tartellette a 180 °C per 15 minuti; eliminate quindi carta e legumi e lasciatele raffreddare.
PER LE VERDURE E LA CREMA
Scottate le fave in acqua bollente salata per un paio di minuti, raffreddatele e sbucciatele.
Pelate la patata americana e con uno scavino ricavatene tante piccole sfere (in alternativa tagliatela a cubetti e smussatene gli spigoli con un coltellino). Cuocetele in acqua bollente salata per 5-6 minuti.
Dividete il broccolo in piccole cimette e cuocetele in acqua bollente salata per 1 minuto.
Lavate le carotine, cuocetele in acqua bollente salata per 1 minuto, raffreddatele e pelatele.
Sbucciate gli avocado e frullate la polpa con il succo del limone, un bel pizzico di sale, 3 cucchiai di olio e 1 cucchiaino di senape. Distribuite la crema nelle tartellette, completate con le verdure e servite.

Carpaccio di barbabietola, arance e caprino

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 1 barbabietola fresca
200 g formaggio fresco di capra
50 g latte
1 arancia
aneto
aceto di mele
olio extravergine di oliva
zucchero – pepe
sale fino
sale in fiocchi

Pelate la barbabietola e tagliatela a fettine molto sottili. Disponete le fettine in una pirofila capiente, cercando di sovrapporle il meno possibile. Conditele con 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di zucchero e lasciatele marinare per 20-30 minuti.
Portate a ebollizione 500 g di acqua; unitevi 4 cucchiai di aceto di mele, mescolate e versate sulla barbabietola; lasciate riposare per altri 10 minuti.
Scolate le fettine di barbabietola dalla marinata e distribuitele nei piatti.
Unite al formaggio di capra il latte e 1 cucchiaino di aneto tritato e mescolate fino a ottenere una consistenza cremosa.
Sbucciate l'arancia, dividetela in spicchi (volendo, eliminate la pellicina). Tagliate gli spicchi a pezzetti.
Distribuite il formaggio sulle fettine di barbabietola, aggiungete i pezzetti di arancia e condite con un filo di olio, qualche fiocco di sale, una macinata di pepe e qualche fogliolina di aneto.

!

La barbabietola rilascia un succo molto colorante: maneggiatela indossando dei guanti monouso.

Sottopiatto del carpaccio e piatto quadrato degli involtini **Richard Ginori**, piattini e ciotolina del caprino **Rosenthal meets Versace**, fondi di tessuto **Lo Studio**; piattino con filo d'oro degli involtini **Funky Table per Bitossi Home**, tessuto di fondo con decoro geometrico **Silva**, posate **Mepra**.

Involtini con verdure al curry

Cuoco Sauro Ricci
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 PEZZI

500 g patate
500 g yogurt naturale
350 g cavolfiore
340 g 1 confezione di pasta fillo (con fogli quadrati)
300 g cavolo cappuccio
250 g carote
curry in polvere
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale – pepe

PER LA SALSA ALLO YOGURT
Raccogliete lo yogurt in una garza finissima e lasciatelo sgocciolare per almeno 4 ore, quindi insaporitelo con 2-3 cucchiai di olio di oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe mescolando bene.

RICHIUDERE UN INVOLTINO
Dopo aver distribuito il ripieno lungo un lato della pasta, avvolgetelo facendo mezzo giro, quindi rimboccatevi sopra un bordo perpendicolare (1); fate un altro mezzo giro e rimboccate il secondo bordo (2); continuate ad arrotolare premendo con delicatezza fino a chiudere del tutto l'involtino (3).

PER IL RIPIENO
Sbucciate carote e patate, tagliatele a tocchetti e scottatele in acqua bollente salata per circa 4-5 minuti.
Dividete il cavolfiore in piccole cimette e sbollentatele in acqua salata per un paio di minuti.
Tagliate il cavolo cappuccio a fettine sottili.
Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio di oliva, aromatizzatelo con ½ cucchiaino di curry e lasciate insaporire per un paio di minuti; unite il cavolo cappuccio, regolate di sale e cuocete per circa 3 minuti a fiamma vivace, quindi aggiungete anche le patate, le carote e il cavolfiore e proseguite la cottura con il coperchio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Abbassate la fiamma e cuocete ancora per 4-5 minuti.
Schiacciate grossolanamente le verdure con una forchetta, amalgamandole bene, per ottenere il ripieno degli involtini.

PER GLI INVOLTINI
Distribuite 1 cucchiaio di ripieno su un lato di un quadrato di pasta fillo e inumidite con un po' di acqua il lato opposto, quindi richiudete l'involtino seguendo i passaggi illustrati in basso, a sinistra.
Friggete pochi involtini per volta in abbondante olio di arachide caldissimo per 3-4 minuti, finché non cominceranno a dorarsi.
Scolateli su carta da cucina e serviteli subito, accompagnandoli con la salsa allo yogurt.

primi

Piatto del risotto **Gucci**, tovagliolo, bicchiere colorato dei cannelloni **La DoubleJ**, piattino blu delle ortiche **Rinascente**, bicchiere e calice **Mario Luca Giusti**, fondo di tessuto **Lo Studio**; piatto quadrato dei cannelloni **Richard Ginori**, tessuto di fondo **Silva**; in entrambe le foto posate Mepra.

Risotto alle ortiche con salsa di pecorino

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g riso Carnaroli**
- **250 g ortiche**
- **200 g latte**
- **130 g nocciole pelate e tostate**
- **120 g pecorino**
- **Grana Padano Dop**
- **amido di mais**
- **brodo vegetale**
- **aceto bianco**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL RISO
Pulite le ortiche, sbollentatele, scolatele seguendo i passaggi illustrati qui sotto; frullatele fino a ottenere una crema di consistenza pastosa.
Frullate 100 g di nocciole con 170 g di olio. Spezzettate le nocciole rimaste.
Tostate il riso in una casseruola, senza grassi, per 3-4 minuti. Bagnatelo con un mestolo di brodo bollente e portatelo a cottura, aggiungendo altro brodo, poco per volta, in 15-18 minuti.
PER LA SALSA
Scaldate intanto il latte fino al bollore. Aggiungete quindi 1 cucchiaino di amido di mais diluito in poca acqua e mescolate. Unite anche il pecorino grattugiato e fatelo sciogliere fino a ottenere una salsa.

PREPARARE LE ORTICHE
Indossate i guanti e mondate le ortiche eliminando gli steli più grossi e fibrosi (1); lo scarto è sempre piuttosto abbondante. Scottatele in acqua bollente per 1 minuto (2); raffreddatele in acqua e ghiaccio, scolatele e strizzatele molto energicamente per liberarle dall'acqua (3).

Mantecate il risotto con la crema di ortiche, 3-4 cucchiai di olio alle nocciole e 3 cucchiai di grana grattugiato. Completatelo con 1 cucchiaino di aceto bianco e servitelo con la salsa di pecorino e le nocciole spezzettate.

Cannelloni ripieni di gorgonzola e ricotta

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **500 g latte**
- **400 g gorgonzola dolce cremoso**
- **250 g ricotta**
- **250 g broccolo romanesco a cimette**
- **60 g pistacchi sgusciati e pelati**
- **30 g burro**
- **30 g farina**
- **16 cannelloni secchi**
- **1 uovo**
- **noce moscata**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

PER IL RIPIENO
Mescolate la ricotta con il gorgonzola, privato della crosta, 40 g di parmigiano grattugiato e l'uovo. Condite con una macinata abbondante di pepe nero e un pizzico di sale. Amalgamate tutto e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere.
PER LA BESCIAMELLA
Sciogliete il burro in una casseruola, poi incorporatevi la farina e cuocetela per 3-4 minuti. Unite il latte freddo, mescolate e portate a bollore. Cuocete, sempre mescolando, per circa 10 minuti, salate e profumate con abbondante noce moscata grattugiata.
PER I CANNELLONI
Versate 2-3 cucchiai di besciamella in una pirofila di dimensioni adatte a contenere i 16 cannelloni in misura.
Riempite i cannelloni con il ripieno e disponeteli nella pirofila, uno accanto all'altro. Copriteli con la besciamella rimasta e spolverizzateli con altro parmigiano grattugiato. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornate a 190 °C per 30 minuti. Togliete quindi l'alluminio e fate gratinare a 200 °C per circa 10 minuti.
Lessate intanto il broccolo, tuffandolo in acqua bollente salata per 6-8 minuti; scolatelo e conditelo con un filo di olio.
Servite i cannelloni con le cimette di broccolo e i pistacchi sminuzzati.

Spaghetti all'assassina con scampi e peperoncino

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,2 kg scampi**
- **350 g spaghetti**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **cipolla**
- **alloro**
- **concentrato di pomodoro**
- **coriandolo**
- **peperoncino fresco**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Sgusciate gli scampi ed eliminate il budellino bruno; svuotate bene le teste e tenetele da parte per il brodo, insieme ai carapaci.
Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una casseruola e rosolatevi, per circa 5 minuti a fiamma alta, le teste e i carapaci, mescolandoli e schiacciandoli con un cucchiaio.
Mondate e tagliate a pezzetti il sedano, la carota e ½ cipolla e aggiungeteli nella casseruola. Dopo 2 minuti, unite anche 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro.
Bagnate con un bicchiere di vino bianco, lasciatelo sfumare quindi unite 1,8 litri di acqua, 1 foglia di alloro e portate a bollore.
Coprite con un coperchio e lasciate sobbollire per 50 minuti. Spegnete e filtrate, ricavando tutto il brodo.
Scaldate un filo di olio in una larga padella e tostatevi gli spaghetti crudi, smuovendoli nella pentola, per un paio di minuti. Bagnateli con tre mestoli di brodo di scampi, quindi continuate a cuocerli come un risotto per circa 10-12 minuti, aggiungendo poco brodo per volta e aggiustando di sale. Negli ultimi minuti lasciate asciugare il brodo, in modo da non dover scolare la pasta. Spegnete quando gli spaghetti sono ancora molto al dente.
Trasferiteli in un'altra padella velata di olio e abbrustoliteli per 1 minuto per renderli croccanti; aggiungete gli scampi, che verranno appena scaldati, e una manciata di coriandolo tritato.
Servite con altro coriandolo e peperoncino fresco sminuzzato.
Da sapere Questa ricetta, tipica della cucina tradizionale pugliese, presenta una tecnica di cottura originale e di grande effetto. Rispetto alla pasta saltata, che si prepara normalmente con gli avanzi del giorno prima, qui gli spaghetti, cotti al momento, acquistano un'appetitosa crosticina conservando però una consistenza ben al dente.

Minestrone di zucca

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,5 kg zucca da pulire**
- **200 g pasta tipo ditaloni rigati**
- **30 g foglie di spinaci freschi**
- **3 cipollotti**
- **zenzero fresco**
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate la zucca e tagliatela a tocchetti.
Tritate 1 cipollotto e soffriggetelo con 3 cucchiai di olio per 1 minuto; unite la zucca, fate insaporire per circa 3 minuti, quindi bagnate con 1 litro di brodo e cuocete per 25-30 minuti.
Lessate in abbondante acqua bollente salata i ditaloni, scolateli al dente e aggiungeteli al minestrone di zucca.
Fate appassire gli spinaci in una padella con un filo di olio per 1 minuto.
Mondate gli altri cipollotti, eliminando la parte verde, tagliateli a metà per il lungo e rosolateli in una padella con un filo di olio per 2 minuti.
Sbucciate una rondella di zenzero e tagliatela a bastoncini.
Distribuite il minestrone di zucca nei piatti, completate con le foglie di spinaci, i cipollotti rosolati e i bastoncini di zenzero. Aggiungete a piacere pochi dadini di pane fritti.

Piatto fondo del minestrone **Rosenthal**, sottopiatto con decoro celeste **Funky Table per Bitossi Home**, vassoietto a forma di zebra **Rinascente**, posate **Mepra**; piatto fondo degli spaghetti **Rosenthal meets Versace**, sottopiatto **Bitossi Home**, forchetta **Funky Table**; tovaglioli **La DoubleJ**, fondi di tessuto **Silva**.

!

Un'alternativa ai crostini? Friggete metà dei ditaloni lessati in abbondante olio di arachide ben caldo. Dopo 2-3 minuti, quando saranno diventati croccanti, scolateli su carta da cucina, spezzateli e aggiungeteli al minestrone.

pesci

Piatto piano e piatto fondo del sauté di vongole **Richard Ginori**, tovagliolo e piattino del pane **Funky Table**, bicchieri colorati **La DoubleJ**, posate **Mepra**, fondo di tessuto con decoro geometrico **Silva**; vassoio ovale del polpo **Rosenthal meets Versace**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

Sauté di vongole in zuppetta bianca

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1 kg vongole spurgate e lavate
250 g mascarpone
4 fette di pancarré senza crosta
dragoncello
aglio – pepe
vino bianco secco
olio extravergine di oliva

Tagliate le fette di pancarré a bastoncini e tostatele in una padellina con un filo di olio.
Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio sbucciato, che poi eliminerete; aggiungete le vongole, ½ bicchiere di vino bianco, coprite con il coperchio e lasciatele aprire: ci vorranno 4-5 minuti.
Filtrate il liquido di cottura delle vongole, versatene 300 g in una casseruola e fatelo scaldare. Unitevi il mascarpone e stemperatelo con una frusta. Pepate e cuocete per 5 minuti.
Servite le vongole, parzialmente sgusciate, nella zuppetta, completando con foglie di dragoncello; accompagnate con i bastoncini di pancarré tostati.

Polpo al vino rosso con la sua maionese

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,4 kg polpo
400 g vino rosso
150 g cipolla rossa
1 spicchio di aglio
alloro
limone
olio extravergine di oliva
olio di semi – sale

Mondate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Rosolatela dolcemente per 7-8 minuti in una capiente casseruola con un filo di olio, insieme con lo spicchio di aglio sbucciato e privato dell'anima (il germoglio verdolino che può trovarsi all'interno).
Pulite intanto il polpo: separate il corpo dai tentacoli (li cuocerete insieme); eliminate gli occhi e il becco corneo che si trova alla base dei tentacoli.
Aggiungete il polpo nella casseruola con la cipolla, alzate la fiamma, salate e fate insaporire per 2 minuti.
Bagnate con il vino rosso, profumate con 1 foglia di alloro, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora e 15 minuti.
Spegnete e lasciate intiepidire il polpo nel suo liquido di cottura.
Filtrate infine il liquido con un setaccio e pesatene 100 g. Versateli in un contenitore cilindrico, aggiungete a filo 250 g di olio di semi montando con un mixer a immersione, fino a ottenere una maionese. Completatela aggiungendo il succo di mezzo limone.
Servite il polpo con la sua maionese, accompagnando a piacere con insalata di stagione.

Rosolato con la cipolla e cotto nel vino rosso, il polpo acquista l'intensità di un brasato di carne, ma conservando la leggerezza dei piatti di mare.

Piatto ovale del sarago **Blumarine Home**, posate **Mepra**, piattini del sarago e piatti della zuppa **La DoubleJ**, posate e piattino del pane **Rosenthal**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Sarago in crosta di pane con porri, olive e capperi

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1,2 kg porri
650 g 1 sarago eviscerato
200 g pasta da pane pronta
1 tuorlo
olive taggiasche snocciolate
capperi in salamoia
timo
rosmarino
burro – sale
olio extravergine di oliva

Pulite i porri eliminando la parte verde e la prima guaina del fusto bianco. Tagliateli a metà per il lungo e poi a mezze rondelle. Lavateli, scolateli e rosolateli in una casseruola con una noce di burro e una presa di sale. Abbassate la fiamma e lasciateli cuocere per 10-12 minuti.
Squamate il pesce ed eliminate le pinne. Sciacquatelo e salatelo all'interno, inserendo nel ventre anche un rametto di rosmarino e qualche rametto di timo.
Versate i porri in una pirofila, mescolandoli con 2 cucchiaiate di olive taggiasche, 1 cucchiaio di capperi sgocciolati e 2-3 rametti di timo.
Adagiate il pesce sopra i porri, salatelo e ungetelo con un filo di olio.
Stendete la pasta da pane a uno spessore di 2-3 mm e sigillate la pirofila seguendo i passaggi illustrati qui sotto.
Aggiungete un po' di acqua al tuorlo sbattuto rimasto e spennellate la pasta su tutta la superficie.
Infornate la pirofila a 200 °C per 15-18 minuti. Portate in tavola il pesce appena sfornato. A piacere potete accompagnare con aceto balsamico: qualche goccia sul pesce e sui porri darà vivacità al sapore con una nota agrodolce.

UN COPERCHIO DI PASTA
Sbattete un tuorlo e spennellate i bordi di una pirofila all'esterno (1). Adagiatevi sopra la pasta, a mo' di copertura (2), e premetela lungo il bordo esterno per sigillarla. Rifilatela 1 cm circa sotto la sommità (3).

Zuppa di farro e anacardi in agrodolce

Cuoco Sauro Ricci
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g latte di cocco**
- **350 g zucca pulita**
- **250 g cavolini di Bruxelles**
- **150 g farro**
- **70 g cipollotto**
- **40 g coriandolo fresco**
- **20 g zenzero fresco**
- **15 g fecola di patate**
- **6 funghi secchi**
- **3 lime**
- **anacardi sgusciati**
- **peperoncino in polvere**
- **paprica dolce**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate il farro e cuocetelo in acqua abbondante per 30 minuti.
Portate a ebollizione 2 litri di acqua con i funghi secchi, la scorza e il succo di 2 lime, la radice di zenzero a rondelle, il cipollotto tagliato a pezzi e una presa di sale. Fate cuocere per 20 minuti. Unite 30 g di coriandolo; dopo 3-4 minuti spegnete e filtrate il brodo.
Mescolate 400 g di brodo con il latte di cocco e fate cuocere per 5 minuti; unite il succo e la scorza di 1 lime, qualche foglia di coriandolo, un pizzico di peperoncino in polvere e la fecola di patate e proseguite la cottura per un paio di minuti.
Tagliate la zucca a pezzetti.
Mondate i cavolini e divideteli a metà per il lungo.
Cuocete la zucca e i cavolini nel brodo avanzato per 4-5 minuti.
Tostate una manciata di anacardi in una padella con un filo di olio e una punta di cucchiaino di paprica dolce per un paio di minuti.
Distribuite nei piatti la crema di cocco, il farro e le verdure, guarnite con gli anacardi tostati, completate con foglie di coriandolo e servite.

Farinata di lenticchie con ortaggi misti

Cuoco Sauro Ricci
Impegno Medio
Più facile con il latte di mandorla già pronto (non zuccherato)
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g lenticchie rosse decorticate
250 g puntarelle
200 g vino rosso secco
100 g aceto di vino rosso
60 g insalata riccia
50 g mandorle pelate
40 g porro
30 g ruchetta
6 carciofi
1 cespo di radicchio rosso
limone
rosmarino – salvia
wasabi in pasta
olio extravergine di oliva
olio di semi – sale

PER LE VERDURE
Mondate i carciofi, tagliateli a metà, eliminate la barbina interna con l'aiuto di uno scavino; tuffateli via via in acqua acidulata con il succo di ½ limone. Sbollentateli in acqua salata per 4-5 minuti, quindi raffreddateli in acqua ghiacciata e asciugateli su carta da cucina.
Rosolate i carciofi in una padella, unta con un filo di olio di oliva, per 5 minuti.
Sfogliate il cespo di radicchio.
Scaldate 2 litri di acqua in una casseruola; unite il vino, l'aceto e sbollentatevi le foglie di radicchio per 20 secondi, quindi raffreddatele in acqua ghiacciata.
Lavate e affettate le puntarelle per il lungo.
Mescolate l'insalata riccia, la ruchetta e le puntarelle e conditele con olio di oliva e sale.

PER LA MAIONESE ALLE MANDORLE
Frullate le mandorle con 200 g di acqua, quindi versate il composto in un canovaccio e strizzatelo, ottenendo un latte di mandorla.
Frullate con un frullatore a immersione 100 g di latte di mandorla con 20 g di succo di limone e una presa di sale, unendo a filo 175 g di olio di semi, finché non otterrete una maionese; aromatizzatela con 1 cucchiaino di wasabi.

PER LA FARINATA
Frullate le lenticchie fino a ridurle in farina.

Piatto della farinata **Gucci**, foulard di seta **Hermès**, fondo di tessuto **Silva**; piatto ovale del sedano rapa **Rosenthal meets Versace**, posate **Mepra**, tovagliolo **La DoubleJ**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

Tritate il porro con qualche fogliolina di rosmarino e un paio di foglie di salvia; mescolate il trito con la farina di lenticchie, 600 g di acqua e 1 cucchiaino scarso di sale usando una frusta; lasciate riposare il composto per 2 ore.
Scaldate una padella ben unta con olio di semi; collocate al centro un anello tagliapasta rotondo (ø 16 cm), versate all'interno 2 mestoli di composto e lasciate cuocere per circa 3 minuti; quindi sfilate l'anello, voltate la farinata e proseguite la cottura per 1 minuto.
Ripetete l'operazione fino a esaurire il composto; dovrete ottenere 6 farinate.
Completatele con le verdure e portate in tavola, accompagnando con la maionese alle mandorle.

Sedano rapa ai funghi cotto nel sale

Cuoco Sauro Ricci
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g funghi champignon
200 g funghi cardoncelli
150 g funghi pioppini
12 foglie di bieta
3 sedani rapa medi
3 albumi
2 cipolle
2 gambi di sedano
1 carota
1 uovo
alloro – timo
vino bianco secco
salsa di soia
olio extravergine di oliva
sale grosso – sale fino – pepe

PER IL RIPIENO
Mondate i gambi di sedano, le cipolle e la carota e tritateli grossolanamente; fateli appassire in una casseruola con 3 cucchiai di olio, 3 foglie di alloro e 1 rametto di timo per 5-6 minuti.
Mondate i funghi, tagliateli a pezzetti, uniteli alle verdure e cuocete per 20 minuti; sfumate con 1 bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, quindi aggiungete un paio di cucchiai di salsa di soia e 1 bicchiere di acqua e cuocete ancora per 25-30 minuti. Frullate grossolanamente con un mixer a immersione, regolate di sale e di pepe e amalgamate tutto con 1 uovo.

PER IL SEDANO RAPA
Eliminate le calotte dei sedani rapa e sbucciateli con un pelapatate, cercando di mantenerne la forma sferica. Scottateli in acqua bollente salata per 7-8 minuti, scolateli e create un incavo con l'aiuto di uno scavino.
Distribuite il ripieno di funghi nella cavità dei sedani rapa, compattandolo bene.
Scottate le foglie di bieta in acqua bollente per 30 secondi, quindi scolatele, raffreddatele in acqua ghiacciata e asciugatele su carta da cucina.
Amalgamate 2 kg di sale grosso e 1 kg di sale fino con 3 albumi.
Preparate i sedani rapa per la cottura seguendo i passaggi illustrati qui accanto.
Infornateli a 180 °C per 45 minuti. Sfornateli, rompete l'involucro di sale, eliminate le foglie di bieta e dividete i sedani rapa a metà in verticale.
Serviteli accompagnandoli a piacere con un'insalatina di bieta fresca e cerfoglio e fette sottilissime di cedro.

RIVESTIRE CON IL SALE
Ungete il sedano rapa e avvolgetelo nelle foglie di bieta sbollentate per evitare che assorba troppo sale (1). Create una base di sale e albume su una teglia rivestita con carta da forno. Ponetevi sopra il sedano rapa e ricopritelo del tutto con il sale, modellandolo a calotta; compattatelo bene (2-3).

carni

!

Il roast-beef si prepara di solito con il controfiletto. Se però preferite una carne più magra, scegliete lo scamone, altrettanto tenero e gustoso, e anche più conveniente.

Roast-beef di scamone e radici arrostite

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **1,7 kg scamone pulito**
- **1 kg carote gialle**
- **500 g carote viola**
- **500 g pastinaca**
- **15 g farina**
- **15 g burro**
- **4 rape bianche**
- **miele**
- **estratto di carne**
- **rosmarino – timo**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER IL ROAST-BEEF
Scaldate bene una padella unta con un filo di olio e rosolatevi lo scamone per 2 minuti per lato.
Trasferite lo scamone su una teglia rivestita con carta da forno; insaporitelo con un filo di olio, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, 1 ramo di rosmarino, 2 spicchi di aglio schiacciati con la buccia e cuocetelo in forno a 190 °C per 35 minuti circa.
PER LE RADICI
Lavate bene carote, pastinaca e rape.
Sbucciate pastinaca e carote gialle.
Tagliate a grossi bastoncini le carote gialle, le viola e la pastinaca. Dividete le rape bianche in 4 spicchi ciascuna, tenendo un poco della parte verde.
Condite tutto con 2 cucchiai di olio, sale, pepe, 1 cucchiaino di miele e qualche rametto di timo e infornate a 220 °C in modalità ventilata per 30 minuti.
PER LA SALSA
Scaldate 250 g di acqua e stemperatevi una punta di cucchiaino di estratto di carne, mescolando bene; aromatizzate con le foglioline di 1 rametto di timo e un pizzico di sale e cuocete per 3-4 minuti. Allontanate dal fuoco, unite burro e farina e amalgamate con una frusta, quindi riportate sulla fiamma e cuocete ancora per 3 minuti, continuando a mescolare.
Servite il roast-beef con le radici, accompagnandolo con la salsa.

Piattino bianco con decoro della trippa **Rosenthal**, piattino turchese decorato, piccolo mestolo in ceramica e piatto quadrato delle radici arrostite **Richard Ginori**, tovagliolino con occhio ricamato **Rinascente**; vassoio del roast-beef e piattino della salsa **Rosenthal meets Versace**, ciotolina **Blumarine Home**, posate **Mepra**; fondi di tessuto **Silva**.

Trippa fritta con maionese al pepe

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Medio
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g trippa sbianchita**
- **100 g farina**
- **2 tuorli**
- **1 limone**
- **acqua frizzante**
- **senape**
- **olio di semi**
- **sale – pepe**

PER LA MAIONESE
Mescolate i tuorli con 1 cucchiaino di senape, un pizzico di sale e il succo del limone, quindi frullate, unendo a filo 150 g di olio di semi, finché non otterrete una maionese; aromatizzatela con scorza di limone grattugiata e una generosa macinata di pepe.
PER LA TRIPPA
Lavate bene la trippa, tagliatela a listerelle, asciugatela con carta da cucina e conditela con un pizzico di sale.
Preparate una pastella, mescolando la farina con 140 g di acqua frizzante.
Tuffate le listerelle di trippa nella pastella e friggetele, poco per volta, in abbondante olio di semi ben caldo, per circa 3 minuti. Scolatela e asciugatela su carta da cucina.
Salate la trippa e servitela calda, accompagnandola con la maionese.

Petti di faraona impanati con peperoni agrodolci

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 2 petti di faraona
80 g farina di mais
2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
1 cipolla media
peperoncino in polvere
paprica affumicata in polvere
zucchero – maggiorana
vino bianco secco – miele
aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER I PEPERONI
Sbucciate la cipolla e affettatela finemente.
Mondate i peperoni e tagliateli a pezzetti.
Scaldate in una casseruola 3 cucchiai di olio e rosolatevi la cipolla per circa 3 minuti, con una punta di cucchiaino di peperoncino.
Unite i peperoni e cuoceteli con un grosso pizzico di sale, 1 cucchiaio e mezzo di zucchero e 3 rametti di maggiorana per 7-8 minuti; sfumate con una spruzzata di vino bianco e 3 cucchiai di aceto di mele, lasciate evaporare per 4-5 minuti, quindi bagnate con 2 bicchieri di acqua e proseguite la cottura a fuoco medio per 35-40 minuti; unite quindi 1 cucchiaio di miele e fate cuocere ancora per 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con un mestolino di acqua, se il liquido di cottura si asciuga troppo.
Frullate la metà dei peperoni con 4 cucchiai di acqua.

PER I PETTI DI FARAONA
Mescolate la farina di mais con mezzo cucchiaino di paprica affumicata.
Condite i petti di faraona con sale e pepe, ungeteli e impanateli con la farina di mais solo dalla parte della polpa.
Rosolateli in una padella unta con un filo di olio, prima dalla parte della pelle, appoggiando sopra un peso, per 1 minuto, quindi voltateli e cuoceteli ancora per un altro minuto.
Trasferite i petti su una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 200 °C per 17-18 minuti, con la pelle verso l'alto.
Distribuite nei piatti la crema di peperoni e adagiatevi sopra i petti di faraona.
Completate con i peperoni agrodolci e servite subito.

Piatto della faraona **Gucci**, tovagliolo e americana fantasia *Jungle* **Funky Table**; piatto delle costolette **Les Ottomans**, patch di paillettes **Milou Milano**, fondo di tessuto **Silva**.

Costolette di agnello con carciofi

Cuoco Matteo Riganelli
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g 12 costolette di agnello
80 g grissini
4 carciofi
timo – rosmarino
limone – aglio
menta
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER L'AGNELLO
Tritate finemente le foglioline di 3 rametti di timo e gli aghi di un ramo di rosmarino e mescolateli con i grissini sbriciolati grossolanamente e un pizzico generoso di sale.
Ungete leggermente le costolette di agnello, salate, pepate e massaggiatele un poco.
Impanate bene le costolette nel misto di grissini ed erbe, trasferitele su una teglia rivestita con carta da forno, conditele con un filo di olio e infornatele a 260 °C per 10-15 minuti, secondo il grado di cottura desiderato.

PER I CARCIOFI
Mondate i carciofi, divideteli a metà, eliminate la barbina centrale con l'aiuto di uno scavino e tuffateli in acqua acidulata con il succo di ½ limone.
Tagliate i carciofi a fettine molto sottili e rosolateli in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e 1 spicchio di aglio schiacciato e sbucciato per 5 minuti; spegnete e insaporite con 2-3 foglie di menta tritate.
Servite le costolette con i carciofi.

dolci

Piatto della torta frangipane **Gucci**, fondo di tessuto **Silva**; piatto e piattino della chiffon cake **Hermès**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

Crostata frangipane con noci pecan e mele caramellate

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA FROLLA
125 g farina 00
60 g burro
35 g zucchero semolato
15 g farina di mandorle
1 tuorlo
PER IL FRANGIPANE
75 g noci pecan
75 g burro
45 g zucchero di canna
15 g sciroppo di acero
1 uovo grande
sale
PER LA DECORAZIONE
200 g zucchero semolato
3 piccole mele rosse non trattate
2 limoni
1 mela verde
sciroppo di acero
noci pecan

PER LA FROLLA
Intridete le farine con il burro e lo zucchero ottenendo un composto sabbioso; impastatelo con il tuorlo. Modellate la pasta a palla, copritela e lasciatela riposare in frigo per 2 ore. **Stendetela** in una sfoglia di 3 mm di spessore e con essa rivestite il fondo e il bordo di uno stampo rotondo a cerniera (ø 18 cm, altezza 2,5 cm), ritagliando la pasta in eccesso. Bucherellate il fondo della pasta con una forchetta, rivestitelo con carta da forno e appoggiatevi sopra le apposite sferette per la cottura in bianco (potete sostituirle con dei fagioli secchi). **Infornate** la crostata a 170 °C per 20 minuti; eliminate la carta e le sferette e cuocetela ancora per 5 minuti.
PER IL FRANGIPANE
Frullate le noci pecan con lo zucchero di canna riducendole in farina; unite il burro, morbido, lo sciroppo di acero, l'uovo e un pizzico di sale; amalgamate tutto continuando a frullare.
Distribuite il composto nella frolla e infornate a 180 °C per 12-15 minuti.
PER LA DECORAZIONE
Sbucciate la mela verde e tagliatela a pezzetti. Cuocetela in un pentolino con il succo di 1 limone per 10 minuti, quindi unite 1 cucchiaio di sciroppo di acero e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Lasciate raffreddare e distribuitela sulla torta.
Spennellate il bordo della torta con un poco di sciroppo di acero e fatevi aderire una manciatina di noci pecan sminuzzate.
Preparate uno sciroppo, sciogliendo sul fuoco 200 g di zucchero con 200 g di acqua e il succo di 1 limone. Portate a bollore e spegnete.
Dividete le mele in spicchi sottili, eliminando i semi, ma senza sbucciarle; intingete gli spicchi nello sciroppo, scolateli e distribuiteli a spirale sulla superficie della crostata.

Chiffon cake al pompelmo

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

170 g zucchero semolato
140 g farina – 50 g olio di riso
40 g granella di pistacchio
30 g zucchero di canna – sale
5 g lievito in polvere per dolci
4 uova – pepe di Timut
pomelo – pompelmo rosa

Montate con le fruste elettriche i tuorli con 70 g di zucchero semolato e un pizzico di sale. Incorporate l'olio e, dopo, 80 g di succo di pompelmo; unite ½ cucchiaino di pepe di Timut macinato e ½ cucchiaino di scorza di pompelmo grattugiata e, alla fine, la farina e il lievito, setacciandoli.
Montate a neve gli albumi con lo zucchero di canna e incorporateli delicatamente al composto.
Versate tutto in uno stampo per chiffon cake o in uno stampo a ciambella liscio (ø 19 cm, h 9 cm); cuocete nel forno ventilato a 160 °C per 50 minuti.
Sfornate la chiffon cake, ribaltatela senza toglierla dallo stampo e lasciatela raffreddare per 1 ora. Al momento di sformarla, passate un coltellino all'interno, lungo il bordo, per staccarla.
Spennellate il bordo con uno sciroppo preparato facendo bollire per 5 minuti il succo di 1 pompelmo con 100 g di zucchero semolato. Fatevi aderire la granella di pistacchio. Sbucciate 3-4 spicchi di pomelo, sgranate la polpa e distribuitela sulla chiffon cake (si chiama così perché è ariosa e soffice come un velo).

Cruffin

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore e 30 minuti di lievitazione
Vegetariana

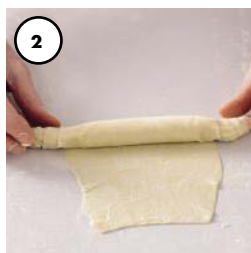
INGREDIENTI PER 8 PEZZI

300 g farina 0
200 g burro
75 g latte
40 g zucchero semolato
1 bustina di lievito di birra secco
zucchero a velo
sale

Sciogliete il lievito in 85 g di acqua.
Mescolate la farina con lo zucchero semolato, quindi unite il latte, l'acqua con il lievito, 50 g di burro morbido e una presa di sale. Impastate fino a ottenere a palla, omogenea e liscia; avvolgetela in un panno umido e lasciatela lievitare a circa 28 °C per 1 ora e 30 minuti.
Ammorbidite 150 g di burro.
Dividete l'impasto in 8 spicchi uguali e tirateli in modo da ottenere delle lunghe sfoglie rettangolari (45x15 cm) spesse 1 mm. Formate 4 «sigari» e quindi 8 girelle seguendo i passaggi e le indicazioni qui in basso.
Imburrate 8 stampini rotondi (ø 7 cm) e adagiatevi le girelle. Lasciatele lievitare a 28 °C per 1 ora.
Infornatele a 180 °C per 20 minuti circa.
Lasciate raffreddare i cruffin ottenuti, spolverizzateli con zucchero a velo e serviteli, accompagnandoli a piacere con confettura di fragole.
Da sapere I cruffin hanno un sapore poco dolce: senza lo zucchero a velo sono deliziosi anche con cibi salati come il foie gras, i formaggi erborinati e il prosciutto crudo.

Piatti dei cruffin **Blumarine Home**, tazzina da caffè **Richard Ginori**; coppette delle mini crespelle **Funky Table**, piattini **Rinascente**, cucchiaini **Mepra**, fondo di tessuto **Silva**.

GIRELLE DI SFOGLIA Spennellate le 8 sfoglie con il burro ammorbidito (1). Arrotolatene 4 sul lato corto formando dei «sigari» (2). Avvolgete ciascun «sigaro» in una seconda sfoglia (3).

Infarinate la lama di un coltello ben affilato e, con la punta, tagliate i 4 «sigari» a metà per il lungo, senza schiacciare la pasta (4). Avvolgete ciascuna metà a girella, tenendo la parte del taglio verso l'esterno (5).

Mini crespelle, ananas e crema alla vaniglia

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 g 4 fette di ananas pulite
200 g latte – 200 g panna fresca
125 g farina
70 g mascarpone
40 g rum
2 uova
1 baccello di vaniglia
1 limone – cocco in scaglie
zucchero semolato – burro
zucchero a velo – menta
lievito in polvere per dolci
sale

Separate i tuorli dagli albumi.
Fate fondere 15 g di burro.
Versate il latte nella farina e cominciate a mescolare con una frusta, unendo anche un pizzico di sale, una punta di lievito e 1 cucchiaino di zucchero semolato. Incorporate quindi i tuorli e il burro fuso.
Montate gli albumi a neve e amalgamateli delicatamente al composto.
Sciogliete una noce di burro in una padella capiente e versate 1 cucchiaio scarso di composto, formando una piccola crespella (ø 4-5 cm); cuocetela per 1 minuto abbondante, quindi voltatela e fatela cuocere ancora per 30-40 secondi. Ripetete l'operazione fino all'esaurimento del composto (cuocete 6-7 crespelle alla volta), ungendo la padella di burro quando serve.
Fondete in una padella 1 cucchiaio abbondante di zucchero semolato; unite le crespelle e lasciatele insaporire per 10 secondi, quindi voltatele e lasciatele sul fuoco ancora per 5 secondi.
Frullate la panna fresca con 1 cucchiaio di zucchero a velo, il mascarpone e i semi del baccello di vaniglia, finché non otterrete una crema morbida.
Tagliate a pezzi l'ananas.
Scaldate in una padella 50 g di zucchero: quando comincerà a colorirsi, unite il succo di 1 limone e il rum, lasciate sfumare e cuocete per 1 minuto. Togliete la padella dal fuoco e fatevi insaporire l'ananas. Distribuitelo nelle coppette con 2-3 crespelle, 1 cucchiaio di crema alla vaniglia. Completate con scaglie di cocco e foglioline di menta.
Da sapere Potete preparare le crespelle il giorno prima: lasciatele raffreddare, avvolgetele nella pellicola e ponetele in frigo. Insaporitele nel caramello prima di servirle.

carta degli abbinamenti

a cura di VALENTINA VERCELLI

13 vini e 3 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Tartellette con primizie pag. 37

Lo stile belga **saison** dà birre rinfrescanti e speziate, adatte per accompagnare antipasti vegetariani. La **Armando** del birrificio **Serrocroce** è prodotta con grano duro italiano. *12 euro. pastarmando.it*

Cannelloni al gorgonzola pag. 41

L'intensità del ripieno vuole un vino di carattere. Riuscito l'abbinamento con **La Vergine 2016** di **Tenuta di Tavignano**, un bianco macerato, ma «gentile», a base di uve verdicchio. *19 euro. tenutaditavignano.it*

Roast-beef di scamone pag. 51

Chianti Classico e carni rosse è un classico. Il **Gran Selezione Riserva Ducale Oro 2015** di **Ruffino** ci è piaciuto per i suoi profumi di ciliegia, tabacco e cioccolato. *20 euro. ruffino.com*

Crostata frangipane pag. 55

Durante una cena speciale provate la nostra torta con uno dei tesori della viticoltura italiana, il raro **Cinque Terre Sciacchetrà**. Il **2016** di **Terenzuola** ha un sapore iodato che non stanca mai. *53 euro. terenzuola.it*

Carpaccio pag. 38
Minestrone pag. 42

Semplicità, freschezza e aromaticità: sono queste le caratteristiche che deve avere un bianco da servire con le verdure. La **Malvasia Bianca 2017** di **Varvaglione** è profumata e piacevole. *9 euro. varvaglione.com*

Spaghetti all'assassina pag. 42

Il **Greco di Tufo** è uno dei grandi bianchi della Campania. Ha la giusta sapidità per i crostacei e il carattere adatto a primi piatti saporiti. Il **Vigna Cicogna 2017** di **Benito Ferrara** è tra i migliori. *17 euro. benitoferrara.it*

Trippa fritta pag. 51

Scegliete una **birra** chiara e leggera. La **Margose** del birrificio pugliese **Birranova** ha tra gli ingredienti l'acqua di mare, che la rende particolarmente sapida e rinfrescante. *4,50 euro. birranova.it*

Chiffon cake pag. 55

Proponete una **birra** con il dolce e stupirete i vostri ospiti. La **Ipa** del **Birrificio Scarampola** ha un intenso aroma agrumato, grazie al pompelmo aggiunto in infusione: è perfetta per la nostra torta. *10 euro. birrascarampola.it*

Involtini al curry pag. 39 **Zuppa di farro** pag. 47

Un bianco intenso con profumi tropicali, come un **Gewürztraminer** dell'Alto Adige, si abbina alle ricette speziate e agrodolci. Il **2018** di **Kettmeir** ha un buon rapporto tra la qualità e il prezzo. *15 euro. kettmeir.com*

Polpo al vino rosso pag. 45 **Sedano rapa** pag. 49

Un vino rosso con il pesce? Sì, se è semplice e morbido. Il **Tai Rosso 2017** di **Gianni Tessari**, fruttato e succoso, sta bene anche con i funghi. Servitelo molto fresco (14 °C). *10 euro. giannitessari.wine*

Petti di faraona impanati pag. 52

I **Colli Berici** del Veneto producono alcuni tra i **Cabernet** più buoni e convenienti d'Italia. Il **2016** di **Pegoraro** ha il giusto corpo per accompagnare le carni bianche con i peperoni. *8 euro. cantinapegoraro.it*

Cruffin pag. 56

La delicata effervescenza di un **Moscato d'Asti** rinfresca il palato dalla burrosità dei cruffin. Il **2018** di **La Morandina** è leggero e minerale, con profumi di fiori d'arancio e di erbe aromatiche. *10,50 euro. lamorandina.com*

Risotto alle ortiche pag. 41 **Sauté di vongole** pag. 45

Il **Soave Classico** è eccellente per accompagnare risotti con verdure e conchiglie. Le uve del **Colbaraca 2017** di **Masi** crescono su terreni vulcanici e danno un vino elegante e fresco. *14 euro. masi.it*

Sarago in crosta pag. 46
Farinata pag. 48

Il carattere mediterraneo del **Vermentino di Gallura** si accorda con i pesci al forno. Il **Monteoro 2018** di **Sella & Mosca** sa di erbe aromatiche: ideale anche con le verdure. *11 euro. sellaemosca.com*

Costolette di agnello pag. 53

Con l'agnello ci vuole un rosso di buona acidità. Il **Monferrato Rosso Hosteria 2017** di **Bonzano** è prodotto con uve pinot nero e barbera: il nome e la bottiglia anticipano il suo carattere conviviale e godibile. *15 euro. bonzanovini.it*

Mini crespelle pag. 57

I profumi di miele e limone candito di un **Erbaluce di Caluso Passito** con l'ananas e la crema alla vaniglia. L'**Alladium Riserva 2005** di **Cieck**, affinato a lungo in piccole botti di legno, è tra i più eleganti. *30 euro. cieck.it*

FATE UNA SOSTA

IL SUPERMERCATO COME UN LUOGO D'INCONTRO? SÌ, SE È ACCOGLIENTE. MA SOPRATTUTTO SE CI SI PUÒ FERMARE PER GUSTARE UN BUON PIATTO DI PASTA

Ore 12: Cosa mangi oggi a pranzo?

Lasagne o insalata di farro? Parmigiana o pizza? Ogni giorno potete scegliere qualcosa di diverso.

Ore 19: Vediamoci per l'aperitivo

Prima di sera, anche dopo il lavoro, concedetevi un momento di relax con un calice di vino.

DOPO LA SPESA

Camminando negli ipermercati Iper La grande i può capitare di vedere i cuochi all'opera al banco della gastronomia, mentre preparano specialità fresche di giornata: primi piatti e secondi di carne e di pesce, contorni, verdure e l'immancabile pollo arrosto, in una varietà così ampia da accontentare sia chi ama le sostanziose ricette della tradizione sia chi preferisce pasti leggeri e contemporanei. Tutto è cucinato con ingredienti selezionati, garanzia di un cibo più buono. Come si sente dai profumi freschi e invitanti, e dalla voglia di fermarsi ad assaggiare. Per questo Iper La grande i ha pensato alle aree dedicate al ristoro, attrezzate con tavoli e sedie, per godersi una pausa pranzo gustosa o una cena diversa dal solito. E per chi va di fretta c'è anche il servizio da asporto, che permette di portarsi il pasto a casa o in ufficio. *www.iper.it*

Ore 20: Passo a ritirare la cena

Fermatevi al banco gastronomia-rosticceria di Iper La grande i e portate a casa i vostri piatti preferiti.

UN GIORNO DA FORNAIO

Un turno di lavoro nel laboratorio di Davide Longoni, mani in pasta, per scoprire che il pane non è più quello di una volta (e nemmeno chi lo fa)

di **MARGO SCHACHTER**, foto **MONICA VINELLA**

«Ma sei proprio sicura?». Non mi era mai capitato di sentirmi rispondere così proponendo un articolo – questo articolo. «Facciamo come vuoi, ma qui si comincia presto, alle 7. Sii puntuale». Quando la mattina mi ritrovo fuori casa prima di un pendolare, assonnata a sfidare il freddo, capisco una sola cosa: Davide Longoni sa che il suo è un lavoro di fatica, che i giornalisti preferiscono mangiare piuttosto che sporcarsi le mani, e che io questa cosa del «panettiere per un giorno» l'ho decisamente sottovalutata.

Arrivo in anticipo, proprio come si fa il primo giorno di lavoro, e indosso la divisa: T-shirt bianca e grembiule. Per me è notte fonda, per gli altri è già l'ora del coffee break: ordinaria amministrazione. Le infornate notturne sono terminate e il primo carico è già in viaggio. Ora si preparano gli impasti per il pane di domani, le focacce, la pasticceria, le forme di segale e le baguette, le ultime a essere cotte nel pomeriggio. Si lavora a turni: chi inforna parte alle 20 e gli danno il cambio alle 3, chi impasta si presenta alle 7, e chi forma il pane alle 10. È un ciclo continuo che non smette mai, per produrre circa cinque quintali di pane al giorno, più tutto il resto. **Venti ore su 24, 6 giorni su 7**. Il venerdì «pane doppio», una sfacchinata.

Conosco Longoni da anni. Tutti lo conoscono: giornalisti, cuochi, clienti e futuri panettieri. Perché Davide ha segnato la rinascita della scena della panificazione milanese (ebbene sì, ne esiste una). Ha due bakery con caffetteria molto conosciute. È un maestro, un mentore e fa consulenze a ristoranti e industrie. La sua è un'azienda con 30 dipendenti a libro paga, e un laboratorio che ha ben poco di romantico, tanto per sfatare quell'idea per cui gli artigiani sono eremiti che sopravvivono, come ultimo baluardo di tradizioni antiche. Longoni è un **militante della panificazione** ma è anche un imprenditore nonché la dimostrazione che con la cultura si mangia (bene) in tutti i sensi. Di falsi miti ne sfaterà parecchi, cominciando dal fatto che la parola panettiere non si dice. →

Ore 7 del mattino, si comincia: 565 kg di pane da impastare. La lavorazione a «metodo indiretto» richiede una giornata intera di lievitazione, quindi il nostro pane finirà nel forno solo in piena notte. Durante la giornata scopro che la «crusca a foglia larga» di cui si parla tanto oggi altro non è che semplice crusca, e che demonizzare la farina 0 è sbagliato.

Davide Longoni riconosce al primo sguardo le forme. Le mie erano un po' imprecise ma sono andate comunque alla vendita (ho superato il giorno di prova!). Quelle che fanno i due Andrea, Cristiano e gli altri ragazzi con cui ho lavorato si trovano in via Tiraboschi e al Mercato del Suffragio, a Milano. Da mercoledì a sabato, sempre in città, anche al mercato di Coldiretti di via Friuli.

Lo scrivono i giornali: i panettieri che rivendono francesini e pizzette sono in crisi e chiudono i battenti. I panificatori invece vivono il loro momento di gloria mediatica: come fu per gli chef, dedicano loro congressi, copertine, trasmissioni tv. Seppur a noi sembrino sinonimi, ci sono di mezzo ore e ore di lavoro, anni di formazione ed esperienza.

Non è solo questione di orgoglio. I dati illustrano un'Italia che cambia e assimila i prodotti da forno al **consumo voluttuario**, per il tempo libero. Gesù moltiplicava e spezzava pani, oggi avrebbe dovuto ripiegare su gallette di riso senza glutine e cracker proteici di quinoa. «In città il pane si compra la sera dopo il lavoro, quando si hanno ospiti a cena, oppure per il weekend. Single e coppie non lo portano neppure a casa e preferiscono mangiarlo fuori, in pausa pranzo o all'aperitivo», spiega Davide. Non sono nemmeno le 8, ho in mano un sacco di farina, e lui mi dice che nessuno compra il pane alla mattina, e che alla sera invece bisogna stare aperti fino a tardi, facendo cocktail. Che ci faccio io qui a quest'ora, quindi?

Davide è figlio d'arte, eppure definisce la sua storia un parricidio. Si esprime proprio così. Dopotutto, è laureato in Lettere, ha lavorato nella comunicazione e ha rinnegato la professione di famiglia per anni (anzi continua a farlo). «Una tradizione noi ce la siamo inventata. Non seguo le orme di nessuno. La vera tradizione in Italia, quella dei nostri padri, è quella del lievito di birra. Uso un **lievito madre** che non ha storia, non ha età e nemmeno un nome».

Nel mentre io mi cimento in un *rinfresco*, cioè tento di emulsionare dentro un catino una pappetta appiccicosa al doppio del suo peso di farina e acqua. Mi si apre un mondo. E la ricetta della nonna? Nessun ricordo ancestrale da evocare, sapori d'infanzia, recupero del gesto antico, tradizione e innovazione??? Niente.

«Qui **nessuno è figlio di fornai**, tranne Davide», ridacchia un «collega» al mio fianco mentre estrae un tenacissimo blob dall'impastatrice e lo pesa, spezzandolo come fosse mozzarella. «Questo lavoro ce lo siamo scelto», peccato sia un lavoro usurante. Andrea C. «Marx nel *Capitale* parlava di alienazione del lavoro, appunto...». Così intavoliamo una conversazione surreale per le 10 del mattino, mentre cerco di imitare i gesti veloci per la *pirlatura* del pane, fase fondamentale della piega dell'impasto con cui formare la palla per la seconda lievitazione. Di libri sul tema ne ho letti a centinaia. Sulla carta so tutto, ma non ho manualità e mi rendo conto solo ora che parlare di cucina è velleitario se non metti le mani in pasta.

Davide sposa la tesi e nei suoi corsi non dà alcuna ricetta, «perché il pane lo devi **sentire, osservare, capire**. Lo devi mai visto prima: quella della tradizione italiana. Lui va controcorrente, perché il boom del lievito madre è invece una **moda globale** che arriva da lontano, precisamente da San Francisco passando per la cosiddetta «scuola nordica» di Copenhagen: pane scuro, iper cotto fuori e acido dentro, spinto agli estremi da una pasta madre più liquida e più acida. Il pane di Longoni invece è equilibrato, dolce, per nulla didascalico. «I panifici italiani possono essere un'alternativa alle bakery anglosassoni, sempre che non le scimmiottino e non perdano identità e tradizioni regionali.

Davide Longoni è il mentore di una generazione di artigiani istruiti e determinati a creare una nuova tradizione. Attivisti che con il pane hanno cambiato vita, e ora vogliono cambiare il mondo

è laureato in Filosofia. Freelance come me, lavorava a casa e ha cominciato a farsi il pane da solo, tre anni fa. Andrea S. invece lavora alle pizze, ha 28 anni, si sveglia alle 2 di notte, ha frequentato Ragioneria e un corso di focacce e torte salate alla *Scuola de La Cucina Italiana*: lì è scoccato l'amore, anche per sua moglie, che fa la pasticciera. Nella stanza a fianco, Tatiana, fidanzata e socia di Davide, studi in Giurisprudenza, si occupa dei dolci. Poi c'è Gaia, scenografa convertita alla farina a 32 anni. Il più giovane è Fraaz, pakistano di origine, che è arrivato qui grazie all'alternanza scuola-lavoro dal Centro di Formazione Professionale di Seregno, dove insegnano Davide e Tatiana. Pessimi voti, ma ha qualcosa di speciale. Infatti mi mostra come arrotolare la sfoglia dei croissant. Io lenta, lui velocissimo: da solo ne fa **4000 al giorno**.

Sono tutti qui all'alba per lo stesso motivo. Ma chi gliel'ha fatto fare? «Fai una cosa dall'inizio alla fine, con le tue mani, vedi il risultato, lo puoi migliorare», dicono con gli occhi che brillano. Mi raschio dalle braccia l'impasto rinsecchito con la paglietta, e sospiro: imparare a fare senza dosi, a sentimento». Puoi replicarlo meccanicamente solo se usi i semilavorati, quelle farine industriali con emulsionanti che rendono tutto perfettamente standardizzabile. Ma con il lievito madre, con le farine molite a pietra, con i grani antichi come la *tumminia* o la *perciasacchi* non ci sono regole, solo prove ed esperienza. Davide mi fa annusare una pasta madre solida, densa, profumata che non avevo Il forno di una volta diventa contemporaneo solo se si apre al mondo; solo se diventa luogo di scambio, di esperienze e di culture».

Si è fatta l'ora di sfornare. La pala pesa. Davide mi mostra come la impugnava comodamente una sua allieva giapponese. Qui arrivano da mezzo mondo, e da qui sono usciti i ragazzi di panifici come Le Polveri e Crosta a Milano, il Forno Brisa a Bologna, Sironi a Berlino. «Dopo 15 anni posso dire che la nostra identità di panificatori agricoli urbani nasce proprio dalla contaminazione con le tecniche e il marketing internazionale, ed è un modello vincente, che vengono a studiare. Lo dimostra una nuova generazione di uomini e donne di tutto il mondo che hanno cambiato vita bruciando le tappe, diventando in pochi anni **imprenditori di successo**».

Povera illusa, e io che pensavo di imparare tutto in un giorno! Invece ho capito che i fornai di oggi hanno molto altro da dire sul pane e grazie al pane. Che non sarà più sacro, non sarà più quello di una volta, non sarà più al centro della tavola, ma è già riuscito a cambiare loro e, ne sono convinti, ha altre rivoluzioni in serbo. ■

A QUALCUNO PIACE TIEPIDA

L'insalata è la portata più semplice che c'è. Ma arricchita con contrasti di sapori, di consistenze e di temperature diventa un'esperienza sensoriale piena di sorprese

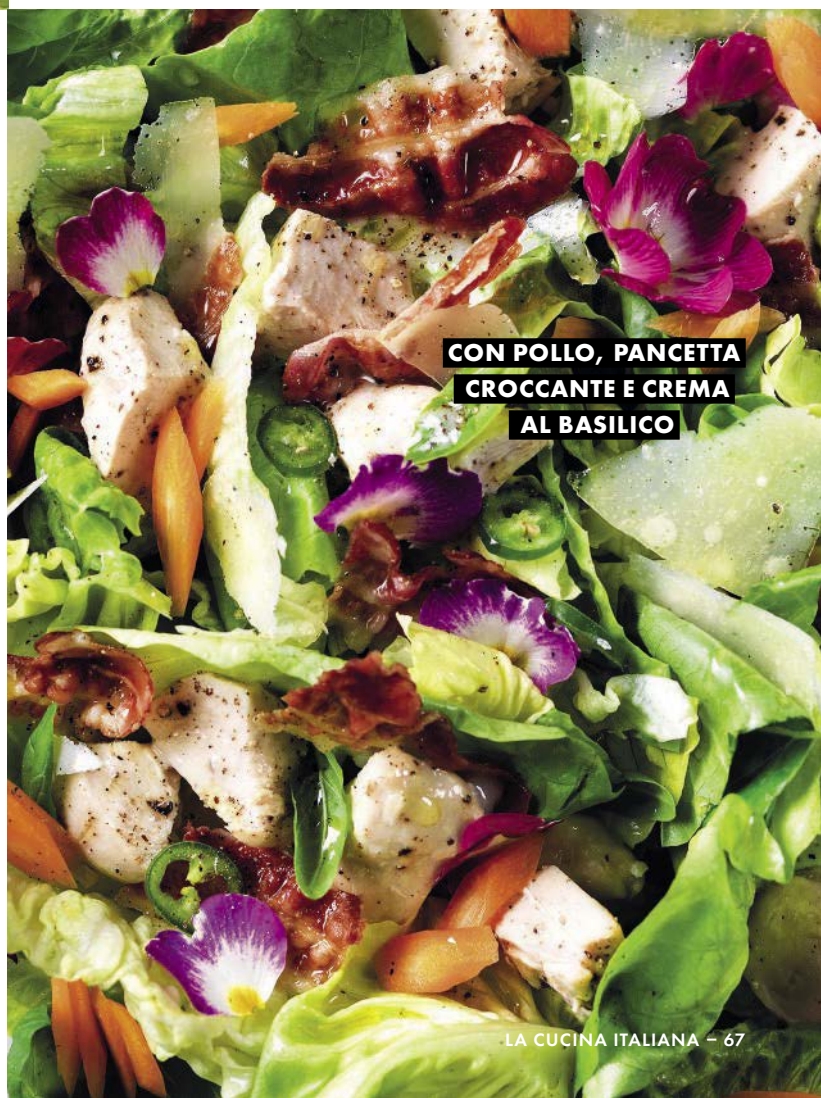
CON FETA, PESTO DI POMODORI SECCHI E TAGLIOLINI FRITTI

Piatti delle insalate con feta, con salmone e con code di gambero **H&M Home**, posate **Rinascente**.

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **AMBRA GIOVANOLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

CON ROAST-BEEF, BERGAMOTTO E CROSTINI

CON SALMONE, PISELLI E CIALDE DI POLENTA

CON PATATE, FAGIOLINI E LAMPONI

CON POLLO, PANCETTA CROCCANTE E CREMA AL BASILICO

Con feta, pesto di pomodori secchi e tagliolini fritti

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 6 cuori di lattuga
300 g 2 fette di feta
150 g tagliolini freschi
60 g pomodori secchi sott'olio
20 g nocciole tostate pelate
origano secco
olive taggiasche in salamoia
olio di arachide
olio extravergine di oliva

Rosolate la feta in padella con un filo di olio extravergine per 2-3 minuti: diventerà soffice e ancora più aromatica.
Frullate i pomodori secchi sgocciolati con 20 g di nocciole, un pizzico di origano, 70 g di olio extravergine e 30 g di acqua, ottenendo un pesto rosso.
Dividete i tagliolini in 4 matassine e friggetele, una alla volta, in olio di arachide bollente per pochi secondi.
Tagliate a metà i cuori di lattuga, distribuiteli nei piatti e conditeli con un filo di olio extravergine; aggiungete olive, nocciole tritate, un pizzico di origano, la feta sbriciolata, il pesto rosso e i tagliolini croccanti. Completate a piacere con germogli e fiori secchi.

Con code di gambero, soia e riso Basmati

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g code di gambero
200 g fagioli di soia (surgelati)
200 g zucchine novelle
150 g fagioli di soia in baccello (surgelati)
150 g riso Basmati
150 g soncino mondato
30 g zenzero fresco
½ cedro
maggiorana
paprica affumicata in polvere
germogli di ravanello
olio extravergine di oliva
sale

Lessate i fagioli di soia, sia quelli sgusciati sia quelli in baccello, in acqua bollente per circa 1 minuto; scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda per mantenerne il colore brillante.
Pelate lo zenzero e grattugiatelo con una grattugia a fori grandi.
Affettate sottilmente le zucchine e conditele con un filo di olio e un pizzico di sale; tenetele da parte.
Spremete il cedro per ricavarne il succo; poi, con un coltello affilato, tagliatene qualche scorzetta.
Sgusciate le code di gambero, eliminate il budellino scuro, quindi conditele con 2-3 cucchiai di olio, un pizzico di paprica e uno di sale, lo zenzero grattugiato, qualche fogliolina di maggiorana, il succo e la scorza del cedro e mescolate bene.
Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e rosolatelo in padella con un filo di olio per 2-3 minuti.
Arrostite, intanto, le code di gambero, con la loro marinata, in una padella ben calda per un paio di minuti per parte.
Distribuite il riso nei piatti e sistemate sopra le code di gambero, tutti i fagioli di soia, il soncino, le zucchine e i germogli. Condite tutto con un filo di olio e un pizzico di sale.

CON CODE DI GAMBERO, SOIA E RISO BASMATI

Con roast-beef, bergamotto e crostini

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g roast-beef pulito dalle parti grasse
180 g panna acida
100 g rape bianche
10-12 cetriolini sott'aceto
4 fette di pane casareccio
2 mazzetti di ruchetta selvatica
2 mazzetti di rucola
1 bergamotto
mandorle con la pelle
pepe rosa e verde in salamoia
erba cipollina
menta – sale
olio extravergine di oliva

Lavate le rape, pelatele con il pelapatate, quindi affettatele molto finemente e immergetele in acqua ghiacciata: resteranno croccanti.
Scaldate in padella un filo di olio con un pizzico di sale, 1 cucchiaino di pepe verde in salamoia e uno di quello rosa: quando l'olio è ben caldo, rosolatevi il roast-beef, a fuoco molto vivace, per 2-3 minuti per lato, finché non sarà dorato all'esterno (l'interno resterà al sangue).
Mescolate in una ciotola la panna acida con un pizzico di sale e un trito di erba cipollina.
Lavate la rucola, la ruchetta e il bergamotto.
Tritate una decina di mandorle.
Tostate il pane casareccio con un filo di olio per un paio di minuti: per insaporirlo, usate la stessa padella in cui avete cotto la carne.
Affettate il bergamotto e il roast-beef il più finemente possibile.
Distribuite la rucola e la ruchetta nei piatti, accomodatevi sopra le fettine di carne e di bergamotto, una decina di foglie di menta, i cetriolini tagliati a metà per il lungo, le rape, le mandorle e il pane tagliato a cubetti; condite con un filo di olio, un pizzico di sale e la panna acida.

Con salmone, piselli e cialde di polenta

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g 4 trancetti di salmone senza pelle**
- **200 g spinaci novelli**
- **120 g polenta precotta soda bianca**
- **80 g piselli freschi crudi**
- **50 g noci pecan**
- **2 gambi di lemon grass**
- **sciroppo di acero**
- **foglie di melissa**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate a rondelle il lemon grass.
Adagiate i trancetti di salmone su una placca, conditeli con olio, sale, 2 cucchiai di sciroppo di acero e le rondelle di lemon grass.
Affettate la polenta molto sottile, stendetela su un'altra placca foderata di carta da forno, ungetela con un filo di olio e infornatela a 200 °C per 20 minuti; dopo 5 minuti infornate anche i trancetti di salmone.
Lavate gli spinaci e mescolateli con le noci pecan, spezzettate a mano, i piselli crudi (se avete pazienza, pelateli: saranno più digeribili), una decina di foglie di melissa; condite con un filo di olio e un pizzico di sale.
Servite l'insalata con i trancetti di salmone tiepidi sfaldati e la polenta.

Con patate, fagiolini e lamponi

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g patate rosse**
- **300 g fagiolini spuntati**
- **100 g puntarelle mondate**
- **70 g ceci lessati**
- **50 g aceto di vino bianco**
- **20 lamponi**
- **semi di sesamo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Mescolate in una ciotola l'aceto con una decina di lamponi, sigillate con la pellicola e lasciate insaporire così per almeno 45 minuti.
Lessate intanto, separatamente, le patate per 30 minuti e i fagiolini per 6-7 minuti.
Affettate sottilmente le puntarelle e immergetele in acqua molto fredda.
Tagliate a spicchi le patate lessate, senza sbucciarle, e raccoglietele in una ciotola con i fagiolini, i ceci e le puntarelle sgocciolate.
Preparate una vinaigrette mescolando 2-3 cucchiai di olio con 2-3 cucchiai di aceto aromatizzato ai lamponi, un pizzico di sale e di pepe e usatela per condire il mix di verdure e legumi.
Distribuitelo nei piatti e completate con i lamponi rimasti, semi di sesamo e, a piacere, ciuffi di cerfoglio.

Con pollo, pancetta croccante e crema al basilico

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **700 g 1 pollo sezionato (2 mezzi petti e 2 cosce con sovracosce)**
- **500 g insalate iceberg e lattuga**
- **500 g brodo vegetale salato**
- **100 g latte di cocco**
- **40 g Grana Padano Dop**
- **8 fettine di pancetta affumicata**
- **3 lime**
- **2 carote «baby»**
- **1 peperoncino verde**
- **1 avocado**
- **dragoncello – basilico**
- **amido di mais – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Sistemate le parti di pollo in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto, distribuitevi sopra una decina di rametti di dragoncello, ½ peperoncino tagliato a rondelle, il succo spremuto di 2 lime e il latte di cocco; fate marinare in frigo per circa 1 ora.
Trasferite il pollo con la sua marinata e il brodo vegetale in una casseruola capiente, cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti dal bollore, quindi togliete i petti, che saranno già cotti, e proseguite la cottura delle cosce per altri 10 minuti. Tenete da parte la carne, filtrate il fondo di cottura e fatelo ridurre a fuoco medio per una decina di minuti, stemperandovi 2 cucchiaini di amido di mais per renderlo più denso.
Recuperate dal cespo di lattuga e da quello di iceberg 8-12 foglie esterne, più grandi, da usare come base, e tagliate il resto a pezzetti.
Affettate finemente le carote.
Stendete le fettine di pancetta su un piatto e cuocetele nel forno a microonde, alla massima potenza, per 1 minuto, finché non saranno croccanti. In alternativa rosolatele in padella per 3-4 minuti.
Pulite l'avocado e frullatelo con il succo di 1 lime, una decina di foglie di basilico, un pizzico di sale e 3-4 cucchiai di olio, fino a ottenere una crema.
Spolpate i pezzi di pollo, tagliate la polpa a tocchetti e conditeli con il fondo di cottura caldo.
Adagiate in ciascun piatto 2-3 foglie di iceberg o di lattuga intere, distribuite all'interno le insalate a pezzetti, i tocchetti di pollo tiepidi, il grana in scaglie, 5-6 foglie di basilico, le fettine di carota, la pancetta croccante spezzata e qualche rondella di peperoncino.
Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe e completate con la crema al basilico.

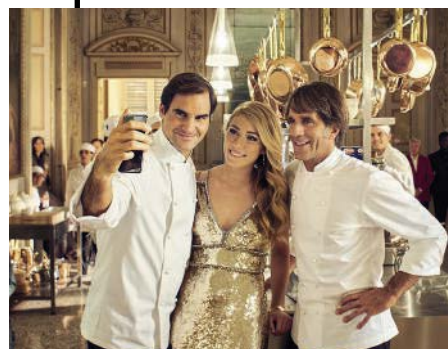
SQUADRA CHE VINCE

di LAURA FORTI,
foto GIACOMO BRETZEL,
styling
CECILIA CARMANA

Anche quest'anno, in un nuovo spot, Davide Oldani cucina un piatto di spaghetti in coppia con Roger Federer. Li ha preparati per noi, insieme con le ricette preferite di due grandi sportive

VERMICELLI ALLA MARINARA

Un doppio giocato lontano dai campi da tennis, per Roger Federer, e un insolito sous-chef per Davide Oldani: tornano sugli schermi i due campioni scelti da Barilla come testimonial del secondo spot della serie *Masters of Pasta*, girato in Italia per essere diffuso in tutto il mondo. Davide Oldani, ospite nella nostra cucina, racconta.

Di nuovo ai fornelli con Federer: nel primo spot lei dava lezioni di pasta al grande campione di tennis. È migliorato?
«Sì. Roger è un campione, e ha lo stesso approccio vincente in ogni... campo. Nello spot dell'anno scorso, con uno sguardo, lo esortavo a riprovare. Fuori del set, lui mi ha poi invitato a riprendere in mano la racchetta. Talento e costanza sono la cifra di Federer e anche in cucina hanno dato i loro frutti. Nel nuovo spot, ci incontriamo a un party come due amici che si conoscono bene: con cenni d'intesa riusciamo ad andare d'accordo dietro i fornelli, per la gioia degli altri invitati».
Cucinate ancora degli spaghetti: come avete scelto la ricetta?
«È stata una decisione condivisa. A me piace perché è uno dei piatti che meglio esprime la cultura italiana del cibo. L'ho interpretato a modo mio, rendendo più trasversale l'originale campano».
Come?
«Ho usato olive della Liguria, le saporite taggiasche, e ho aggiunto un tocco di rafano, come ho visto fare a Matera: dà un po' di piccante, ma con l'eleganza della freschezza, perché è grattugiato al momento. Infine, completo con lo spaghetto croccante».
Lei è un cuoco sportivo: quanto conta l'alimentazione nella vita di un atleta?
«Moltissimo. Come conta, del resto, anche per un cuoco e per ognuno di noi. Bisogna avere cura di sé e per farlo occorre prima di tutto nutrirsi con una logica. Ci tengo a ribadirlo, si devono preferire ingredienti di stagione e cercare di limitare le quantità».
Prima regola, controllo. E poi?
«Bisogna conoscere il proprio corpo e imparare a gestirsi: a livello mentale e psicologico, ancora prima che a tavola. Ogni atleta lo sa. È uno sforzo che va fatto ogni giorno, se si vuole preservare la salute».
Che consigli darebbe a un giovane sportivo?
«Da giovani il fisico è molto reattivo e uno sportivo tende ad avere la mente focalizzata solo sulle sfide che deve affrontare. Ero così anch'io, da ragazzo, quando giocavo a calcio. Per fortuna c'era mia madre, che mi nutriva in modo adeguato. Il principale consiglio è quindi quello di non mangiare senza pensare, non trascurare l'importanza dell'alimentazione. Roger in questo è un grande esempio: grazie al suo stile di vita è il campione più longevo della storia del tennis».
Lei come si mantiene in forma?
«Cerco l'equilibrio. Ogni tanto mi concedo qualche strappo, ma poi programmo il resto della mia giornata alimentare in modo da bilanciare il piccolo eccesso. Spesso mangio in piedi, tra pranzo e cena: per me è una necessità, ma trovo che favorisca la digestione».
A lei piace la pasta?
«Di più, è l'ingrediente dei miei sogni, soprattutto se è al dente, a corda di violino, come dicono a Napoli. Un buon piatto di pasta è quello che mi preparo quando desidero concedermi qualche cosa che mi piace davvero. Non troppa, ben cucinata, con un tocco di piccante. Per me è come il gelato alla stracciatella, una golosità irresistibile».
La pasta è un buon alimento per chi fa sport?
«Certo, i carboidrati forniscono energia immediata, utile per la prestazione sportiva. Da giovane, mangiavo pasta in bianco prima di un incontro, come fanno molti calciatori».
Davanti alle telecamere si trova bene come dietro ai fornelli?
«Quando condivido gli ideali, sì. Questo non è solo uno spot, ma un vero e proprio progetto, sul quale ci siamo trovati perfettamente allineati, perché ogni attore ha portato il meglio di sé: Barilla la pasta, Roger l'energia, io la cucina. È stata un'esperienza che mi ha arricchito molto».

PASTA D'AUTORE
Dal 23 febbraio è in onda il nuovo spot di Barilla, che ripropone il duo Federer-Oldani ai fornelli: protagonista un altro piatto di spaghetti, che allieta gli ospiti di una festa. Tra loro, molti campioni dello sport. Nelle foto, dall'alto, Roger Federer e Davide Oldani; Mikaela Shiffrin tra i due cuochi; Marcella Filippi (a sinistra) con Pietro Aradori e Cecilia Zandalasini durante le riprese.

Spaghetti alla puttanesca e rafano

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g spaghetti
200 g passata di pomodori datterini (fresca, in stagione)
5 g capperi fritti
5 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
1 peperoncino rosso
rafano fresco
olio extravergine di oliva
olio di semi – sale

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.
Versate intanto in una padella 10 g di olio e scaldatelo con il peperoncino tagliato a metà; unite la passata di datterini e fate cuocere per 10 minuti. Regolate di sale.
Scolate la pasta bene al dente, lasciando nell'acqua 4 spaghetti.
Conditela con la salsa di pomodoro.
Scolate i 4 spaghetti più cotti, tamponateli e friggeteli in un pentolino con olio di semi a 170 °C per 1-2 minuti.
Distribuite gli spaghetti conditi nei piatti, completate con le olive, i capperi fritti e il rafano grattugiato al momento; decorate con gli spaghetti fritti.

Fusilli con pomodoro, mozzarella, aglio e basilico

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g fusilli integrali
300 g passata di pomodoro (fresca, in stagione)
50 g mozzarella
basilico – sale
aglio nero invecchiato
olio extravergine di oliva

Lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata.
Cuocete la passata di pomodoro in una padella antiaderente per circa 10 minuti. Spegnete e completate con una presa di sale e circa 40 g di olio.
Scolate la pasta e versatela nella padella con la salsa. Fatela insaporire saltandola per 1 minuto, quindi servitela completando con la mozzarella a tocchetti, l'aglio schiacciato in crema e foglioline di basilico.

Vermicelli alla marinara

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cozze pulite
500 g vongole spurgate
320 g vermicelli
250 g gamberi
100 g filetti di triglia
1 gambo di sedano
1 carota
1 piccola cipolla
vino bianco secco
concentrato di pomodoro
finocchietto fresco – sale
olio extravergine di oliva

Sgusciate le code dei gamberi ed eliminate il filetto scuro; sciacquate le teste.
Tritate sedano, carota e cipolla e rosolateli in un filo di olio per 2 minuti; aggiungete le teste e i gusci dei gamberi e fate insaporire per un paio di minuti. Sfumate con ½ bicchiere di vino, aggiungete 1 cucchiaino di concentrato e circa 1 litro di acqua.
Cuocete per 40-50 minuti, quindi filtrate ottenendo una salsa.
Fate aprire separatamente le cozze e le vongole in due pentole con il coperchio, per circa 2-3 minuti. Sgusciatele.
Tagliate i filetti di triglia a pezzetti e arrostiteli in padella con pochissimo olio per 1-2 minuti. Arrostite anche i gamberi per 1-2 minuti.
Cuocete i vermicelli in abbondante acqua bollente salata. Scolateli al dente e saltateli in padella con 200 g di salsa di gamberi. Serviteli con le vongole, le cozze, le triglie e i gamberi arrostiti, completando con finocchietto.

Atleta di punta della nazionale statunitense di sci alpino, **Mikaela Shiffrin** è campionessa olimpica e mondiale, vittoriosa in tutte le specialità. Tra i suoi piatti di pasta preferiti, fusilli integrali conditi semplicemente con pomodoro, aglio, basilico e mozzarella.

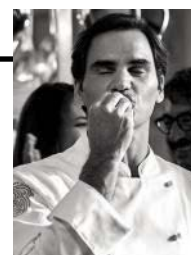
Cecilia Zandalasini è la più giovane cestista italiana a giocare nella WNBA (Women's National Basketball Association), oltre a far parte della nazionale italiana. Ama la pasta di mare che le preparava suo padre, acquistando il pesce fresco al mercato, apposta per lei.

Roger Federer, tra i migliori tennisti di tutti i tempi, è stato più a lungo il numero 1 al mondo. È l'unico giocatore ad avere vinto per otto volte Wimbledon, il torneo di tennis più antico e prestigioso. La sua pasta preferita? I rigatoni.

FOTO GETTY IMAGES

Le nostre proposte

LE UOVA
Un ingrediente semplice, che risolve la cena anche quando il frigorifero è vuoto. Un corso per prepararlo in sei versioni originali, come il delizioso uovo soufflé.

LE MARINATURE
La marinatura rende elegante ogni pietanza, giocando con erbe, spezie, vino. Un corso da due lezioni, per imparare la tecniche a caldo e a freddo.

DOLCI AL CUCCHIAIO
I più amati dessert al piatto, nella ricetta classica o rinovvata. In una lezione di tre ore crema catalana al pistacchio, delizia al limone, millefoglie con frutta fresca e menta, semifreddo alle fragole e una variante delle seadas sarde.

La Scuola de La Cucina Italiana

Nata nel 1987 dall'esperienza della storica rivista, La Scuola de La Cucina Italiana è la prima scuola di cucina aperta a Milano. I nostri sono corsi teorico-pratici, dedicati a tutti gli appassionati, da quelli alle prime armi ai più esperti. La sede, situata nel centro di Milano, è dotata di tre aule didattiche strutturate per favorire la partecipazione interattiva.

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

PER INFORMAZIONI: *scuola.lacucinaitaliana.it*

FUORI CASA

ricette **WALTER PEDRAZZI**, *testi* **LAURA FORTI**, *foto* **RICCARDO LETTIERI**, *styling* **STUDIO SALARIS**

FOCACCINE ALLA MORTADELLA, PISTACCHI E POMODORO

Schiscetta dell'insalata **Ibride** in vendita da Jannelli & Volpi, bicchiere **Normann Copenhagen** in vendita da Rinascente, forchetta **knIndustrie** in vendita da Kitchen Milano. Tovagliolo delle focaccine **Society Limonta**, occhiali **Izipizi** in vendita da Moroni Gomma.

INSALATA DI LEGUMI, PRIMO SALE E SALSA DI SESAMO

Durante un viaggio in treno o una scampagnata, dopo la palestra, a metà di una giornata di shopping in città: pensandoci in tempo potete preparare e **portare con voi** piatti ben bilanciati per sapore e per composizione

COTOLETTE DI POLLO IN CARPIONE CON PATATE NOVELLE

Tovagliolo della pasta **Society**, forchetta **knIndustrie** in vendita da Kitchen Milano. Schiscetta delle cotolette **Pusher** in vendita da Rinascente.

PASTA INTEGRALE ALLE ZUCCHINE CON SALMONE

ARROSTO AROMATICO, DOPPIO RISO E ARANCE

Piatto dell'arrosto **Schönhuber Franchi** e forchetta **knIndustrie**, entrambi in vendita da Kitchen Milano. Schiscetta delle frittatine **Alessi**, termos **Black+Blum** in vendita da Moroni Gomma, tazza **Tenoha**, campanello **Biciclette Rossignoli**.

FRITTATINE
ALLA RICOTTA
E ORTAGGI

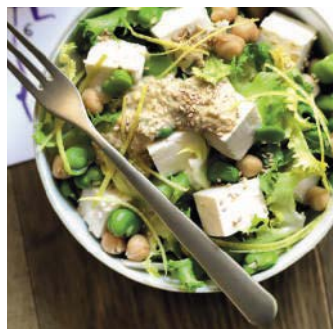
Focaccine alla mortadella, pistacchi e pomodoro

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 2 ore di lievitazione
Scorciatoia 20 minuti con la focaccina pronta

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

PER LA FOCACCIA (12 pezzi)
300 g farina 0
100 g farina Manitoba
100 g farina integrale
35 g lievito madre essiccato
1 bustina di malto – sale
olio extravergine di oliva
PER LA FARCITURA (1 focaccia)
60 g mortadella tagliata spessa
60 g spinaci mondati
40 g insalata riccia
20 g cipolline in agrodolce
3 fette di pomodoro
olio extravergine di oliva
pistacchi sgusciati – sale

PER LA FOCACCIA (12 pezzi)
Miscelate le 3 farine, unite 270 g di acqua, 30 g di olio, il lievito e il malto (oppure 1 cucchiaino di zucchero) e cominciate ad amalgamare. Aggiungete anche 10 g di sale e impastate. Ungete il composto sopra e sotto, adagiatelo in una ciotola e lasciatelo lievitare nel forno spento, con una pentola di acqua bollente (diffonde umidità), per 45 minuti.
Dividete quindi il composto in 12 porzioni; lavoratele brevemente modellandole a pallina; posatele su un vassoio e lasciatele lievitare per altri 30 minuti.
Schiacciate le palline in focaccine e trasferitele in una teglia unta di olio.
Emulsionate 1 cucchiaio di acqua con 2 cucchiai di olio e una presa di sale e spennellate le focacce. Picchiettatele con le dita creando degli avvallamenti; fate lievitare per altri 45 minuti.
Infornate le focaccine a 190 °C per 15 minuti circa.
Sfornatele e lasciatele intiepidire, prima di tagliarle a metà e poi farcirle.

PER LA FARCITURA (1 focaccia)
Frullate gli spinaci insieme con le cipolline, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale, se serve, fino a ottenere una salsa verde.
Mondate l'insalata e spezzettatela grossolanamente.
Tagliate a metà una focaccina e tostatela in padella. Lasciatela raffreddare prima di farcirla.
Spalmate entrambe le metà con un po' di salsa, farcite con la mortadella, l'insalata riccia e le fette di pomodoro.
Completate con qualche pistacchio sminuzzato.
Da sapere Le focacce non utilizzate si possono congelare: cuocetele, lasciatele raffreddare completamente e mettetele in freezer in sacchetti sigillati, dove potete conservarle per 3-4 settimane. Toglietele dal freezer e mettetele in frigorifero la sera prima. La mattina saranno pronte per la farcitura.

Insalata di legumi, primo sale e salsa di sesamo

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

160 g formaggio primo sale
80 g insalata riccia mondata
80 g ceci lessati sgocciolati
60 g fave scottate e sbucciate
10 g semi di sesamo bianco
limone – sale
olio extravergine di oliva

Spezzettate l'insalata riccia.
Tagliate a cubetti il formaggio.
Frullate il sesamo con 30 g di olio, 45 g di acqua, un pizzico di sale e 2 cucchiai di succo di limone, ottenendo una salsa.
Mescolate tutti gli ingredienti e conditeli con la salsa di sesamo.

Cotolette di pollo in carpione con patate novelle

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

200 g petto di pollo a fettine
200 g patate novelle
50 g sedano – 50 g carota
50 g cipolla rossa
50 g aceto
50 g vino bianco
1 uovo – pangrattato – farina
zenzero fresco – alloro
maggiorana – zucchero
olio extravergine di oliva
sale – pepe in grani

Lessate le patate novelle con la buccia, partendo da acqua fredda, per circa 15 minuti dal bollore.
Infarinate le fettine di pollo, passatele nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato. Battetele con la lama del coltello, di piatto, per fissare bene l'impanatura.
Friggete le cotolette in un'ampia padella con un filo di olio per circa 3 minuti per lato.
Salatele e scolatele su carta da cucina.
Mondate sedano, carota e cipolla e tagliateli a bastoncini.
Scaldate in una casseruola l'aceto e il vino bianco con 50 g di acqua, 3 grani di pepe, 1 rondella di zenzero, 1 rametto di maggiorana e ½ foglia di alloro. Al bollore, aggiungete le verdure a bastoncini, una presa di sale e una di zucchero. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 3 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare.
Tagliate a pezzi le cotolette e sistematele nel contenitore da trasporto, alternandole con le verdure in carpione e un po' del loro sughetto.
Completate con le patate bollite.

Pasta integrale alle zucchine con salmone

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

350 g filetto di salmone
250 g zucchine
120 g penne integrali
40 g spinaci novelli
basilico
olio extravergine di oliva
sale
pepe
zucchero

Spellate il salmone e tagliatelo a cubetti. Conditeli con sale, pepe e zucchero, mescolate e lasciate marinare per 2 ore.
Spuntate le zucchine e tagliatele a metà; tuffatele in acqua bollente non salata per 4 minuti, poi raffreddatele in acqua e ghiaccio. Scolatele e tagliatele a grosse rondelle.
Lessate la pasta in acqua bollente salata.
Arrostite il salmone per 3-4 minuti in padella con un filo di olio.
Frullate 6-7 rondelle di zucchina con 25 g di olio, 50 g di acqua, sale e 2 foglie di basilico, ottenendo una salsa.
Scolate la pasta e mantecatela con la salsa. Completatela con il salmone, le zucchine rimaste e gli spinaci conditi con poco olio crudo.

Arrosto aromatico, doppio riso e arance

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti
Scorciatoia con l'arrosto pronto 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 g lonza di maiale
180 g riso nero – 180 g riso Basmati
130 g scarola pulita – 15 g pinoli
3 arance – rosmarino – timo
prezzemolo – maggiorana
capperi sotto sale – scalogno
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER L'ARROSTO
Tritate finemente un mazzetto misto di rosmarino, prezzemolo, maggiorana, timo. Mescolate il trito ottenuto con una presa di sale e abbondante pepe macinato.
Pulite la lonza da eventuale grasso in eccesso e massaggiatela con il trito aromatico. Ungetela con un filo di olio e legatela con lo spago, per mantenerla in forma durante la cottura.
Rosolate l'arrosto su tutti i lati, per 5-6 minuti, in una casseruola adatta al forno. Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e coprite con un coperchio.
Infornatelo a 180 °C per 25 minuti. Sfornatelo e lasciatelo nella casseruola a riposare per 15 minuti, poi avvolgetelo nell'alluminio.
PER IL DOPPIO RISO E LA SCAROLA
Raccogliete il riso nero in una casseruola, copritelo con acqua fredda, unite una presa di sale e portate a bollore. Cuocete per 30 minuti, spegnete, aspettate 3-4 minuti, quindi scolatelo.
Versate il riso Basmati in una casseruola con 250 g di acqua non salata e portate a bollore. Abbassate la fiamma al minimo, coprite con il coperchio e cuocete per 4 minuti. Spegnete e lasciate riposare, senza mai togliere il coperchio, per 15 minuti.
Scaldate in una padella un filo di olio con mezzo scalogno tritato e una manciata di capperi dissalati. Aggiungete la scarola tagliata a pezzetti e fatela appassire per 1 minuto, quindi mettetela da parte. Saltate il riso nero e il Basmati nella stessa padella, in modo da insaporirli e da mescolarli. Aggiustate di sale.
Servite l'arrosto tagliato a trancetti con il riso, la scarola e i pinoli, tostati. Condite con olio e succo di arancia e completate con gli spicchi (a piacere, potete pelarli a vivo).

Frittatine alla ricotta e ortaggi

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

80 g ricotta – 80 g broccoli puliti
70 g carote pulite
40 g radicchio pulito
20 g nocciole tostate pelate
1 uovo – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate a pezzetti i broccoli e le carote e sbollentateli in acqua bollente salata, le carote per 6 minuti, i broccoli per 3 minuti. Spezzettate il radicchio; sminuzzate le nocciole.
Rompete l'uovo e mescolatelo con la forchetta con un pizzico di sale e pepe. Cuocetene metà in una piccola padella (ø 20 cm); dopo 3 minuti a fuoco moderato, staccate delicatamente con le mani la frittatina e mettetela da parte. Cuocete il resto dell'uovo, ottenendo un'altra frittatina.
Mescolate la ricotta con sale, pepe, 1 cucchiaio di olio e maggiorana tritata.
Spalmatela sulle frittatine e arrotolatele.
Servitele con gli ortaggi e le nocciole. Volendo, tagliatele a rocchetti.

BAR, NON TI TEMO

Volete sopravvivere al mezzogiorno? Scegliete il posto ideale testandolo con le nostre regole

1. **Prima impressione** Bisogna sentirsi a proprio agio: se l'istinto è sedersi stringendo la giacca al petto, il posto non fa per voi. O si è rotto il termostato. Zero rumori fastidiosi: assolutamente no alla musica di sottofondo, dopo poco potrebbe sembrarvi assordante. Se il cameriere vi saluta con un sorriso, potete sedervi e aspettare il menu. Il servizio deve essere veloce, ma non aggressivo. Il cameriere ci dà la sensazione di voler liberare in fretta il tavolo? Bocciato! I coperti sono troppo vicini? Non tornate.

2. **Pulizia** Viva le tovagliette di carta riciclata. Meglio un coperto spartano che una tovaglia rigirata. Massima allerta per la spugna usata per il tavolo, l'ideale sarebbero spray e carta assorbente. Da chiusura immediata la piastra incrostata di formaggio. Il pane che torna dai tavoli deve finire alle galline e non al cliente successivo. A tavola zero plastica. Mangiare con la forchettina non piace a nessuno.

3. **Menu** In generale meglio un'offerta limitata ma di sole preparazioni espresse. No a sandwich già farciti, da cui a volte sbuca una foglia di lattuga annerita, e a piatti surgelati. Se c'è solo il banco, fatevi un panino. Con salumi sempre affettati al momento.

4. **Dolce e caffè** Attenzione alla freschezza. Le torte non devono essere già affettate. Se arrivano traboccanti di salse, molto probabilmente l'eccesso di sapori vuole nascondere il gusto rancido. Cosa c'è di peggio di finire il pranzo con un caffè cattivo? Importante anche il calore, caffè ustionanti che per mezz'ora non si possono bere o freddi perché vi sono stati serviti con ritardo sono out.

5. **Scontrino** Deve essere chiaro e ben dettagliato. E il conto proporzionato, visto che l'idea è di tornarci spesso. M. LOZZA

FANTASIA DA PORTAR VIA

Sono 18 milioni i lavoratori italiani che si fermano per un break a metà giornata. Per chi non vuole ripetersi, ecco come evitare la routine

Un cubo di panettone e un «carrot-dog», confezionati in una scatola a forma di libro: è la «schiscetta letteraria», creata qualche anno fa dal cuoco Daniel Canzian per BookCity. Un esempio delle innumerevoli varietà di progetti e oggetti oggi a disposizione del 52% di persone che amano cambiare ogni giorno la propria pausa, dentro e fuori ufficio.

Ieri

«Schiscetta» deriva dal milanese «schisciare», schiacciare, come si faceva con il cibo nei contenitori metallici che poi venivano chiusi e trasportati. La prima schiscetta per operai, «La 2000», fu inventata da Renato Caimi nel 1948 e commercializzata a partire dal 1952: un oggetto di culto, simbolo delle fabbriche e del lavoro nel Novecento, per chi non poteva servirsi di una mensa aziendale, un tema che nel secolo scorso ebbe un rilevante valore socio-politico. Questo capitolo della nostra storia è esplorato dalla mostra *Pausa pranzo. Cibo, industria, lavoro nel '900* (a Dalmine, BG, fino al 29 marzo su appuntamento, tel. 035 5603418 – segreteria@fondazionedalmine.org).

Una mensa scolastica alla fine degli anni Cinquanta.

Oggi

In un'era postindustriale, l'intervallo del pranzo si vive con più leggerezza. Secondo una ricerca di Elior (colosso italiano della ristorazione collettiva) il 78% dei lavoratori si ferma per un break: un terzo mangia in ristoranti o mense aziendali, un terzo in luoghi vicini all'ufficio, un terzo sceglie altre soluzioni. Quali? La schiscetta è l'alternativa principale: oggi esistono lunch box tecnologiche, di design, autoriscaldanti con presa usb, monouso. In molti, tuttavia, lamentano mancanza di tempo e di competenza gastronomica per prepararla da soli. Arrivano in loro soccorso i delivery (se ne serve il 29% di chi pranza in ufficio). Si può scegliere dal menu di un ristorante (sempre più ampio il network) o rivolgersi a fornitori specializzati, che offrono piatti su misura, basati sui feedback dei clienti: *featfood.it*, *foorban.com*, *gofresh.it*, *morsy.it*. I valori di tendenza? Qualità del cibo, bilanciamento dei nutrienti, leggerezza.

Domani

Power nap (pisolino) dopo pranzo, *glitter* e sapori iniettabili per il popolo degli *instagrammer*, esperienze gastronomiche alternative, tematiche, narrative, didattiche: tra queste anche i nostri «Midday Kitchen», minicorsi di cucina con pranzo, e i pranzi social di soLunch, prenotati sull'app e gustati in casa di privati. Aprono poi nuovi locali, nati da esperienze nel mondo del web, della tv e del cinema: a Calgary, in Canada, il saVeg Cafe di Cheap Lazy Vegan, youtuber vegana; a Londra, The Plant Hub dell'italiano David Bez, dopo il successo del suo blog Salad Pride; a New York, il Gem del ventenne Flynn McGarry, dopo l'uscita del film autobiografico *Chef Flynn*. Si sperimentano anche automazioni integrali (Robot.He a Shanghai) dove il cibo è servito da robottini che interagiscono con gli smartphone: la risposta attuale alla catena di montaggio di Charlie Chaplin nel film *Tempi moderni* (1936). L'aspetto socio-politico della pausa pranzo, invece, oggi coinvolge due temi fondamentali: il rispetto dell'ecosistema e l'imperativo di non sprecare il cibo. Ecco allora i primi bar plastic free (cannucce in rame, bicchieri take away da restituire dietro cauzione, acqua «sfusa»), le doggy bag nei ristoranti e le mense etiche, sempre più sostenibili. Bisogni al centro della nuova Food Academy di Elior: un centro ricerca che, come spiega l'ad Rosario Ambrosino, riunisce «diverse competenze per esplorare nuove forme di ristorazione, innovative e sostenibili, all'insegna della corretta alimentazione». L. FORTI ■

TESTI LAURA FORTI, MANUELA LOZZA, SARA MAGRO, FOTO ARCH. LCI, AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF

MENSE VIRTUOSE

Dimenticate i tristi refettori. Oggi scuole, ospedali e aziende puntano su pasti bio, plastic free e antispreco. Ecco dieci esempi che ci sono piaciuti

MILANO
Per i dipendenti delle sedi milanesi, Unicredit ha aperto un ristorante con angolo wellness vegetariano, piatti etnici e due ricette dello chef Giancarlo Morelli, paladino della pausa pranzo di qualità: cuscus e caponata.

CAMPOLONGO MAGGIORE (VE)
Mensa scolastica ecosostenibile modello: menu biologico, niente stoviglie usa e getta, acqua del rubinetto controllata e servita in brocche.

MARCHE
Invece del merluzzo surgelato e dei bastoncini di pesce, nelle mense delle scuole elementari di 42 comuni marchigiani si mangiano alici, sgombri, vongole e altri pesci freschi dell'Adriatico. Risultato: nei piatti restano solo le lische.

MANTOVA
Una stella Michelin all'Erba del Re di Modena, Luca Marchini lavora sulla formazione dei cuochi dell'ospedale Poma. Poi, con la nutrizionista Maria Chiara Bassi studia i menu sani (e gustosi) da servire in corsia.

ALBEROBELLO (BA)
Due i progetti del Comune pugliese con Slow Food: «Pensa che mensa», con ingredienti di stagione e km 0 abbinati da un nutrizionista, e «Orto in condotta» coltivato dagli studenti come materia di educazione alimentare e ambientale.

SAMASSI (VS)
Negli asili del comune nel Medio Campidano, ingredienti km 0 e orti didattici. Con queste buone pratiche, i costi della mensa sono diminuiti e la qualità è migliorata. Per 2 euro, menu sardo con prodotti bio.

GRASSINA (FI)
Alla scuola elementare Marconi le porzioni di cibo non consumate vengono consegnate alla Caritas e distribuite alle famiglie bisognose. Piatti con ingredienti di filiera corta.

ROMA
Negli ospedali Cristo Re e Villa Betania, il cuoco tre stelle Niko Romito sperimenta la cottura sottovuoto, che conserva le proprietà del cibo senza perdita di peso. Solo sulla salsa di pomodoro si risparmiano 30mila euro all'anno. Da investire in pelati più buoni.

Anche i cuochi stellati, Slow Food e l'Università di Pollenzo al lavoro per migliorare la ristorazione collettiva

CATANIA
Nella mensa IKEA (qui come in tutte le sedi italiane) i piatti sono ideati con l'Università di Pollenzo. Prodotti di stagione e un codice di colori per comporre il piatto equilibrato: 40% vegetali, 25% cereali, 20% proteine, 10% frutta e 5% condimenti.

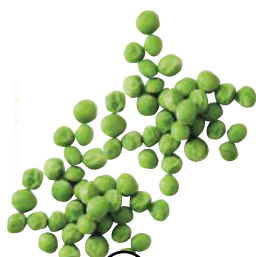
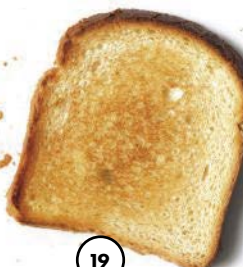
LECCE
«Made in carcere» si batte per migliorare la dieta delle detenute: a colazione, acqua e limone e frutta secca; ai pasti, verdure dal campo coltivato dai detenuti. Mangiare bene = salute (e meno spese mediche).

ADDIZIONI CULINARIE

Un gioco per imparare a comporre un pasto completo e sano.
Per mangiare bene in ufficio, ma anche al bar o alla mensa

QUALE PREFERITE?

Per un mix nutriente e digeribile, abbinate una base di carboidrati (pasta-cereali-pane) con verdure in abbondanza e proteine. Complementi a scelta. Ecco alcuni suggerimenti. LA LEGGERA **19+6+25+18**. L'ENERGIZZANTE **2+34+22+16**. LA SPEZZAFAME **20+32+14**. LA VEGETARIANA **3+9+12+13+37**. LA DOLCE **40+17+18+38**. LA CLASSICA **19+8+23+33**. LA LIGURE **4+21+10+36**. LA MARINARA **5+21+22+6+7**. LA SAPORITA **1+30+24+12**.

FOTO ARCH. LCI, 123RF

21
Gamberi saltati con olio, lime ed erba cipollina

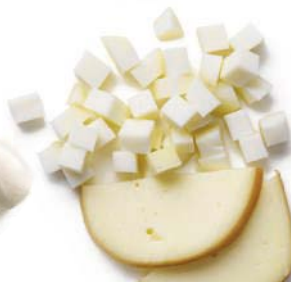
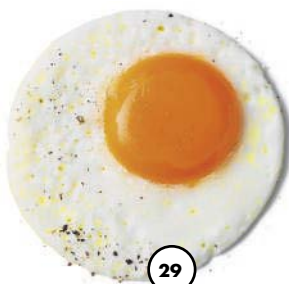
22
Sgombro al naturale

23
Prosciutto cotto

24
Bacon rosolato

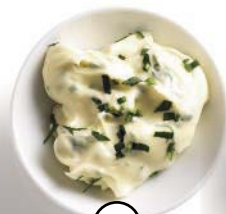
25
Ricotta

26
Formaggio grana

27
Mozzarelline con menta

28
Provola bianca e affumicata

29
Uova al tegamino

30
Uova in frittata, a cubetti

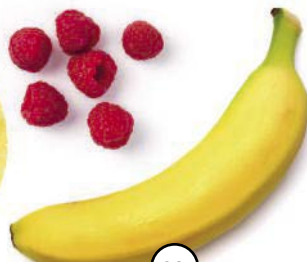
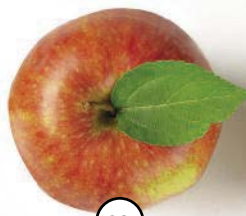
31
Uova sode

32
Uova strapazzate

33
Maionese al dragoncello

34
Pomodoro crudo frullato, olio, sale e prezzemolo

35
Caprino, scalogno tritato, olio, sale, pepe, limone

36
Pesto genovese

37
Ananas sciroppato

38
Banana e lamponi

39
Mela

40
Yogurt

LUNCH BOX

Design ed eleganza per le gavette del futuro: tra accessorio di stile e strumento tech, ecco le nuove protagoniste del pranzo fai da te.

Portavivande **Tescoma** da 1,5 litri. Mantiene costante la temperatura del cibo per almeno 6 ore. 29 euro. *tescomaonline.com*

Compatta e facile da trasportare, Pronto Snack di **Tupperware** ha un divisorio da muovere secondo necessità. 15 euro. *tupperware.it*

Food à porter è la nuova box di **Alessi**, design di Sakura Adachi: contenitore a tre piani richiudibile in una mini borsetta. 49 euro. *alessi.com*

Stile vintage per la Eco Brotbox XL di **TakaTomo**, in acciaio inox 100%: due piani per riporre e trasportare cibo. 29,90 euro. *takatomo.de*

Materiali eco per il set **Kilner** distribuito da Künzi: vaso ermetico, forchetta inox e borsa da trasporto in neoprene. 25,40 euro. *kunzi.it*

Albiera Antinori nella storica cantina della tenuta Badia a Passignano, dove la vite si coltiva da un millennio.

CHIANTI CHE COS'È?

Una terra, prima di tutto. Vigne e borghi, cantine e osterie, al centro della Toscana, dove nasce un vino rosso che piace al mondo intero. Cercate il suo simbolo, il Gallo Nero, e chiamatelo con il suo nome: Chianti Classico

di ALDO FIORDELLI, foto LIDO VANNUCCHI

Se pensate che il Chianti Classico sia un fiasco impagliato su una tovaglia a scacchi bianchi e rossi sotto un bel pergolato, forse è più voglia di una merenda in campagna o nostalgia di una vacanza da cartolina che il quadro aggiornato di uno dei vini italiani più «glocal».

Il gallo di Machiavelli

Il Chianti è una lingua di terra lunga 70 chilometri, divisa tra le storiche rivali Firenze e Siena. Per stabilire dove cominciasse il dominio dell'una e finisse quello dell'altra, la leggenda vuole che il **confine** fosse fissato nel punto di incontro di due cavalieri partiti dalle rispettive città al canto del gallo. I fiorentini, freschi freschi della lezione machiavellica, tennero segregato per giorni un gallo nero che una volta liberato cominciò a cantare ben prima dell'alba, consentendo al proprio cavaliere di fare molta più strada. Da allora è diventato il simbolo di ogni bottiglia di Chianti Classico.

Nel 1716 Cosimo III de' Medici promulgò un bando inedito e rivoluzionario nel quale stabiliva che le uve di queste zone dovessero costare di più delle altre. Legando per la prima volta il valore dell'uva a un territorio, i Medici posero le basi per la nascita del vino moderno, ma anche per future **rivalità** e incomprensioni. Come quella che confonde Chianti e Chianti Classico. Perciò, chiariamo: Chianti è l'area dove si produce il «Chianti Classico», 70.000 ettari che comprendono per intero i comuni di Castellina, Gaiole, Greve, Radda e in parte quelli di Barberino Val d'Elsa, Tavarnelle e San Casciano in Val di Pesa, Castelnuovo Berardenga e Poggibonsi. Il vino Chianti, senza «Classico», proviene invece da altre zone della Toscana al di fuori dei confini del Chianti.

GLI ABBINAMENTI

Il Chianti Classico, più fresco e meno alcolico del senese Brunello (sempre a base di sangiovese) è l'ideale con la **bistecca alla fiorentina**. Secco e asciutto, come si dice in gergo, sta bene con **zuppe di pane** e con la cucina povera delle **frattaglie**, come crostini di fegatini, trippa alla fiorentina e lampredotto in zimino.

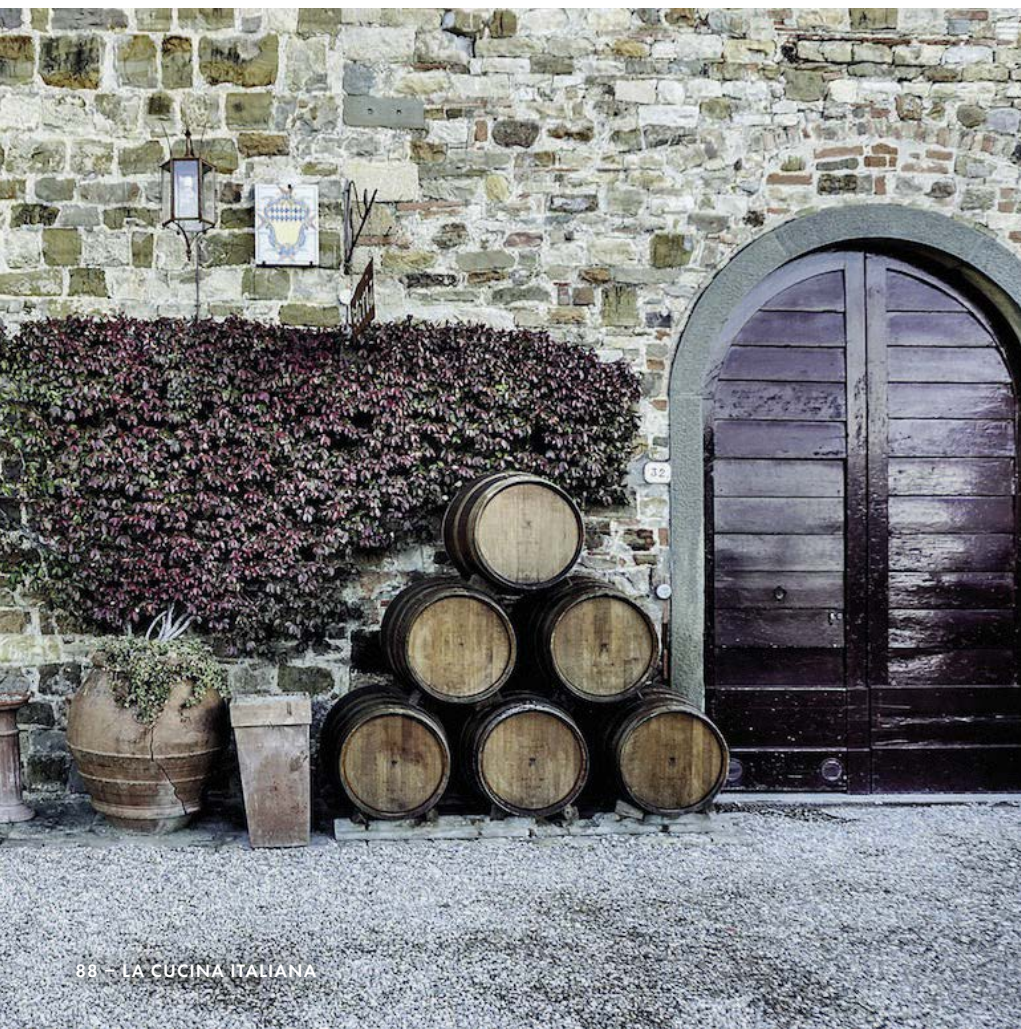
Qui sotto, l'esterno dell'Osteria di Badia a Passignano, un monastero fortificato le cui origini risalgono alla fine del IX secolo. In alto, la cantina della tenuta degli Antinori.

Un carattere da domare

Il territorio è quasi completamente collinare, «mangia e bevi» come dicono i ciclisti per descrivere i saliscendi a perdifiato di questi poggi. Non a caso passano di qui le strade dell'Eroica, una famigerata corsa vintage per iscriversi alla quale bisogna superare una lunga lista d'attesa (e di vip). Ma più ancora che ai ciclisti queste colline scoscese piacciono al **sangiovese**, il vitigno del Chianti Classico, che cresce al meglio a 300-400 metri: giù in pianura è a maggior rischio di gelate primaverili, come quella del 2017, mentre fino a 600 metri si esalta nelle annate più calde.

Sensibile, difficile, imbizzarrito, il sangiovese non era sfuggito a Bettino Ricasoli, primo ministro del Regno d'Italia (dopo un altro statista-viticoltore come Cavour). Fu il Barone di Ferro a capire a fine Ottocento che doveva essere domato nella sua spigolosità dandogli in sposa una bella percentuale di malvasia. Per anni è rimasto un matrimonio riuscito, finché non sono arrivati i vitigni internazionali come cabernet sauvignon, cabernet franc e merlot e con essi i **Supertuscan**, che all'inizio degli anni Settanta hanno segnato una svolta nello stile di vinificazione in Chianti. Primo il Tignanello del marchese Piero Antinori e dell'enologo Giacomo Tachis, blend di sangiovese, cabernet sauvignon e cabernet franc affinato in barrique, alla francese.

Oggi è il clima più caldo a smussare gli spigoli di acidità e di tannino del sangiovese, sempre da più produttori preferito da solo con tutta la sua schiettezza. In genere ha il profumo della ciliegia, ma quella asprigna, e della violetta, →

FOTOGRAFIA BRUNO BRUCHI

Giovanni Manetti, proprietario dell'azienda Fontodi, da agosto dell'anno scorso è anche il presidente del Consorzio del Chianti Classico. In alto, a sinistra, Laura Bianchi della tenuta del Castello di Monsanto. Il sangiovese, a sinistra un grappolo, è il vitigno simbolo della Toscana. Sotto, la «conca d'oro» di Panzano.

con infinite sfumature di liquirizia e di spezie secondo le diverse zone di provenienza. E non sa quasi mai troppo di legno, visto che invecchia per lo più in botti grandi.

Bere e mangiare

Se in gioventù è scorbutico, con la maturità questo vino diventa sornione. Basta andarsi ad assaggiare le vecchie annate: si trovano anche al bicchiere all'Enoteca Pitti Gola e Cantina di Firenze oppure al Fuoripiazza a **Greve**, dove la sera si ritrovano spesso molti produttori o cantinieri di rientro a Firenze.

«Il Chianti Classico è l'anima della Toscana, una spremuta di sangue della nostra terra», dice Dario Cecchini, il macellaio poeta di **Panzano**, frazione di Greve, un anfiteatro di vigneti a 582 metri sul livello del mare. La «conca d'oro»,

Sopra, la sala di degustazione nella cantina del relais Castel Monastero. Sotto, Coralia Ghertsos Pignatelli della Leonessa dell'azienda Castell'in Villa accanto al suo cantiniere. Due tavole dipinte nel XVI secolo da Michele di Ridolfo del Ghirlandaio nella chiesa di Badia a Passignano.

come la chiamano qui, è «un cocuzzolo di paradiso», aggiunge il Cecchini. Per arrivarci bisogna lasciarsi alle spalle le terrazze di **Lamole**, dove in primavera fioriscono i giaggioli. Superata Panzano si scende a Lucarelli imbattendosi nelle Panzanelle, una trattoria schietta e senza fronzoli tra le migliori della denominazione. Qui c'è il confine, qui si potrebbero essere incontrati i due cavalieri.

Per collocare il Chianti Classico al centro di un'alta cucina solida e consistente bisogna salire invece alla **Badia a Passignano**, meglio se non troppo tardi la sera, godendosi, delimitata dai muretti a secco, la strada in mezzo alle vigne ancora illuminata dal tramonto; l'Osteria è una delle migliori tavole e una delle migliori cantine del Chianti, sotto la guida raffinata di Marcello Crimi. Anche nei lussuosi relais incastonati nel territorio come **Castel Monastero** o **Borgo San Felice**, dove è in arrivo il pluristellato Enrico Bartolini, hanno sempre la trattoria aperta ai clienti di passaggio: accoglienza e cucina sono dello stesso rango del ristorante gourmet, ma con ricette e prezzi alla buona. Una conferma che il Chianti attrae sempre di più.

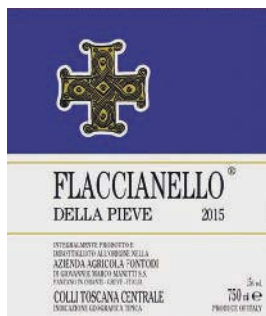
Dai fiaschi alle stelle

Anche la famiglia Frescobaldi, storicamente legata alla Rufina e mai al Chianti Classico, ha presentato l'anno scorso a Vinitaly il suo primo Gallo nero da **San Donato in Perano**. I fratelli Cecchi hanno acquisito l'importante eredità di Villa Rosa a **Castellina**. I marchesi Antinori si sono allargati a **Gaiole**. E pensare che negli anni Settanta, quelli delle campagne abbandonate per le fabbriche (quelli sì davvero del fiasco a tavola), un ettaro lo tiravano dietro. Ci sono voluti gli inglesi col «Chiantishire» dei film *Molto rumore per nulla* girato da Kenneth Branagh a Vignamaggio (Greve) o *Io ballo da sola* di Bertolucci a Gaiole, per riscoprire la regione. Un periodo culminato negli ultimi tempi con l'arrivo dei magnati stranieri e le acquisizioni di tenute a non meno di 150mila euro all'ettaro.

Oggi di Chianti Classico se ne producono quasi 40 milioni di bottiglie all'anno, esportate in 130 Paesi. La denominazione è gemellata con la Champagne, ha una rete di ambasciatori del Gallo Nero e da poche settimane anche un club di ristoranti ed enoteche «Amici del Chianti Classico». Giovanni Manetti, neopresidente del **Consorzio** del Chianti Classico, ha promesso che «entro quest'anno sarà presentata anche una "zonazione", con le caratteristiche di ogni vino per ogni comune».

Nel frattempo si attende di sapere se la zona potrà fregiarsi del riconoscimento **Unesco**, diventando patrimonio immateriale dell'umanità come Champagne o Borgogna. Chiese, pievi, certose, borghi, poggi, vigne, castelli... dieci solo a Gaiole. Con gli affreschi di Bernardino Poccetti alla Certosa di Pontignano; la cappella di San Michele progettata da Santi di Tito, lo stesso del ritratto a Machiavelli, che riproduce la cupola del Brunelleschi a Petrognano; o ancora la famosa tela di Pietro Dandini nella cappella di Santa Maddalena de' Pazzi a Radda. La vocazione universale e locale del Chianti lascia sperare bene. ■

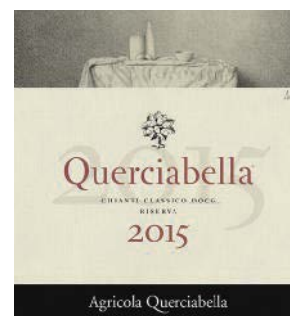
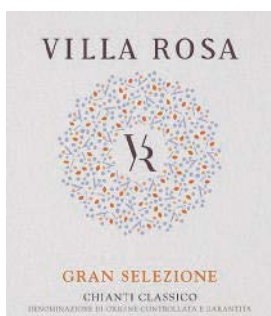
Le etichette da degustare

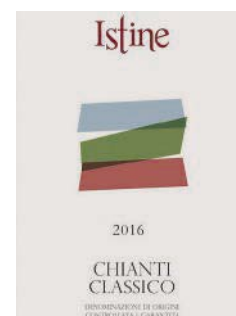
Abbiamo scelto le migliori, per capire le diverse personalità che il Chianti Classico e i Supertuscan del territorio acquistano secondo le zone e i vigneti di origine

Quasi tutti i vini di **Panzano** vengono da uve biologiche. Vale anche per il Flaccianello della Pieve di Fontodi, un Supertuscan 100% sangiovese affinato in botti piccole. Caldo e vigoroso, si lascia invecchiare in cantina oppure si beve subito con i fegatini alla toscana. ***60 euro***

Le terrazze di **Lamole** coi loro 600 metri di altitudine si riconoscono in primavera per la fioritura dei giaggioli. Arrivano da qui Chianti Classico tra i più fini e longevi, come il Lamole di Lamole. Floreale e molto fresco, si addice a ravioli burro e salvia. ***10 euro***

A **Barberino Val d'Elsa** si trova il galestro, suolo principe del sangiovese, un'argilla che sembra sasso ma si sbriciola. Dà a Il Poggio del Castello di Monsanto sentori asprigni di melagrana, intensa asciuttezza, e un gusto quasi salato, umami, incredibilmente persistente. Ideale con cacciagione di piuma come la beccaccia. ***40 euro***

Le viti di **Montevertine (Radda)** maturano tra rocce e altitudine. Le Pergole Torte ne ricava un'inarrivabile complessità segnata da una nota tipica di Earl Grey insieme a quelle classiche di ciliegia e violetta. E un equilibrio perfetto. Sui piatti di cacciagione di pelo come capriolo o cinghiale. ***110 euro***

Castelnuovo Berardenga: qui il Chianti Classico diventa potente. Se poi lo stile è austero come nel Poggio delle Rose 2010 della principessa Coralia Ghertsos Pignatelli della Leonessa, diventa scuro e carnoso, pieno di sottobosco. Può aspettare per anni in cantina. In vista di un finale con Parmigiano Reggiano oltre i 36 mesi. ***60 euro***

Si trova a **Greve** l'esempio non solo classico, ma scolastico, per capire tutte le sfaccettature di un tipico Chianti Classico: aroma di ciliegia inebriante (sostenuto da viola, cuoio, liquirizia), consistenza sul palato, equilibrio, il Querciabella si beve anche solo con una tagliata, ma sa invecchiare per decadi. ***30 euro***

A **Castellina alta** il terreno è prevalentemente calcareo o gessoso: nel Gallo Nero Villa Rosa Gran Selezione si traduce in color rubino, leggerezza, profumi fini, sensazione di pulizia in bocca. Un inizio di Cecchi rispettoso verso l'eredità di Villa Rosa. Con un crostone al pecorino. ***40 euro***

Da **San Casciano**, Il Borghetto Bilaccio è un sangiovese vinificato come un pinot nero alla vecchia maniera, con il grappolo intero e non diraspato. Il che significa note floreali, fragranza di frutta, ma, in fase di gioventù, una certa caratteristica asperità. Richiama un arrosto con sughetto. ***25 euro***

Istine, da **Radda**, è fragrante e asciutto, quasi masticabile, e si beve bene anche da solo. Te lo aspetteresti più pettinato e invece graffia, ma per goderselo bisogna lasciargli un po' di tempo in bottiglia. ***15 euro***

AL CIOCCOLATO

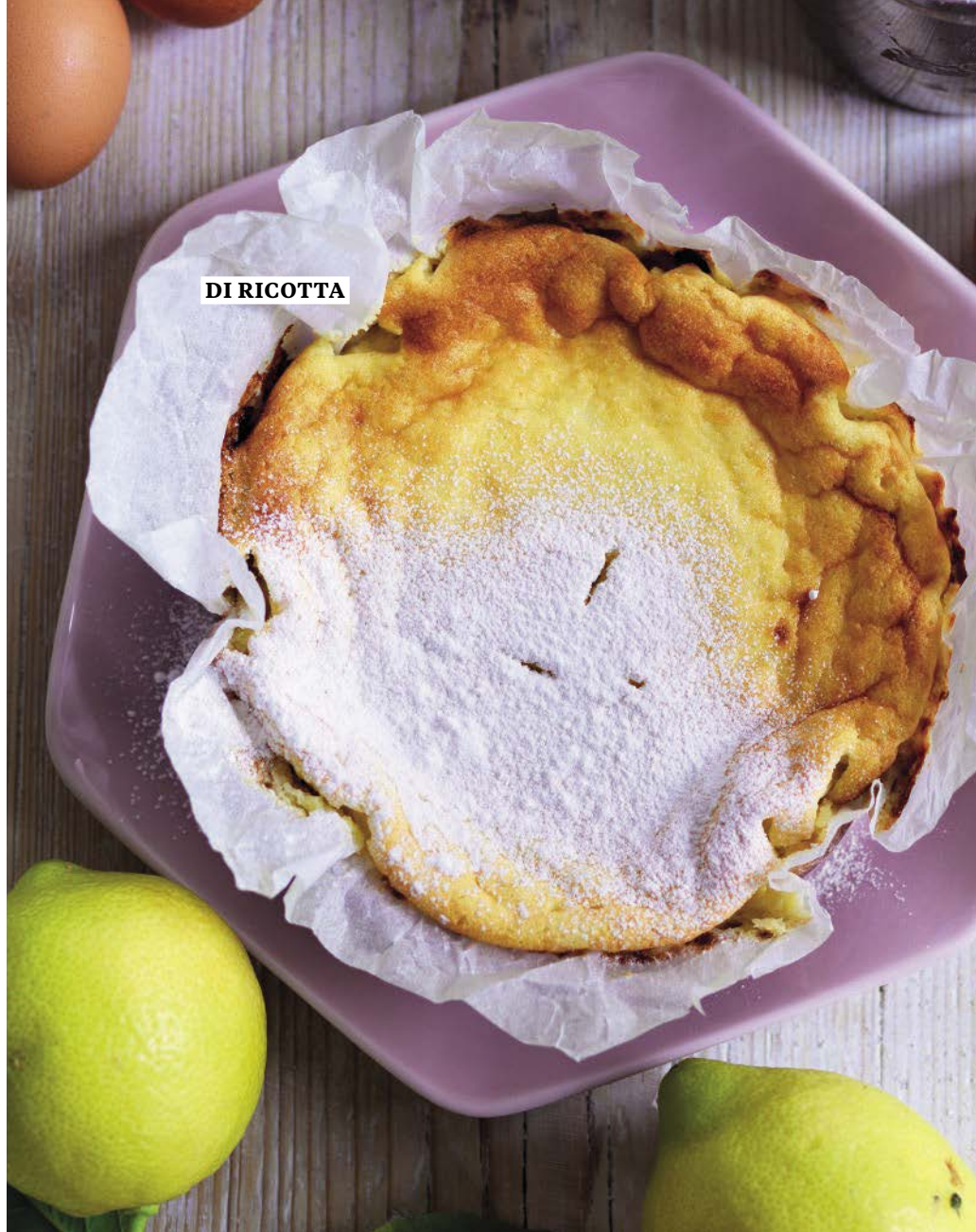
PIÙ FACILE DI COSÌ

Mescolare e mettere in forno, non serve altro: scommettiamo che queste torte diventeranno il vostro «cavallo di battaglia»?

ricette **SIMONA GALIMBERTI**
testi **VALENTINA VERCELLI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

SIMONA GALIMBERTI

Un passato nel campo della finanza e degli eventi aziendali e un presente che dà corso alla sua passione per la pasticceria. «Quella di casa, però, facile, perché per me preparare i dolci deve essere anche uno svago», ci ha confidato. Potete trovare le sue creazioni su *letortedisimona.com*

DI RICOTTA

Al cioccolato

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

250 g panna fresca
200 g frollini al cioccolato
150 g burro
150 g cioccolato al latte
150 g cioccolato fondente
meringhe

Fondete dolcemente 100 g di burro.
Tritate i biscotti e mescolateli al burro.
Distribuite il composto di burro e biscotti sul fondo di una tortiera (ø 24 cm, h 2-3 cm), compattandolo bene con le mani.
Mettete a riposare in frigorifero intanto che preparate il resto.
Scaldate la panna con 50 g di burro per un paio di minuti.
Tritate grossolanamente il cioccolato fondente e quello al latte; raccoglieteli in una ciotola capiente e versatevi sopra la panna calda; lasciate riposare per 1 minuto, quindi mescolate facendo sciogliere bene il cioccolato.
Versate il composto sulla base di biscotti e lasciate raffreddare in frigorifero almeno per 4 ore.
Tirate fuori la torta dal frigorifero 10 minuti prima di servirla e guarnitela con piccole meringhe oppure con frutti di bosco a piacere.

Di ricotta

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

300 g ricotta vaccina
100 g zucchero semolato
25 g 2 cucchiai di fecola di patate
3 uova – 1 limone
zucchero a velo

Grattugiate la scorza del limone e spremetene il succo.
Montate i tuorli con lo zucchero semolato, quindi unitevi la ricotta, la fecola setacciata, la scorza e il succo del limone e frullate con le fruste elettriche per amalgamare bene tutto.
Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto.
Foderate con carta da forno una tortiera (ø 20 cm, h 4-5 cm), versatevi il composto e infornate a 180 °C per circa 40 minuti.
Sfornate la torta, lasciatela raffreddare, spolverizzatela con zucchero a velo e servitela.

Con le pere

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 50 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1 kg pere Decana
150 g latte fresco
150 g farina
125 g zucchero
70 g cioccolato fondente
50 g burro
8 g lievito in polvere per dolci
2 uova

Fondete il burro.
Spezzettate il cioccolato.
Sbucciate le pere e tagliatele a fettine molto sottili.
Setacciate in una ciotola capiente la farina e il lievito, unite lo zucchero, le uova e il burro fuso e frullate. Alla fine aggiungete il latte, versandolo poco per volta e continuando a frullare.
Incorporate al composto le pere e il cioccolato.
Foderate con carta da forno uno stampo (ø 24 cm, h 5 cm) e versatevi il composto, compattandolo bene.
Cuocete in forno ventilato a 180 °C per 1 ora e 30 minuti.
Lasciate raffreddare, guarnite a piacere con nocciole spezzettate e servite.

La fotoricetta

LA PISTA

Rifugi gourmand, Champagne e pizza sulla neve, après-ski a cinque stelle: la Perla

Da sinistra, un tagliere di salumi e formaggi affinati nel vino al Masi Wine Bar Al Druscié, alla prima fermata della pista Freccia nel Cielo. Una pista da sci di fondo alle porte di Cortina. Kristian Ghedina fa merenda al rifugio Pomedes; il campione è testimonial di Cortina 2021. Un dessert servito Da Aurelio: sfera di cioccolato bianco con sorbetto al lampone. La terrazza del rifugio Scoiattoli.

Da sinistra, il cuoco Luigi Dariz, gestore e proprietario del ristorante Da Aurelio, a passo Giau. Un dessert del rifugio Scoiattoli. La veranda Da Aurelio. Le costolette di agnello del rifugio Scoiattoli. Lo chef stellato Graziano Prest (a sinistra) del ristorante Tivoli con il cuoco Massimo Bennacchio dello Chalet Tofane, gestito dallo stesso Prest con il suo sommelier.

GIUSTA

di SARA TIENI
foto JACOPO SALVI

delle Dolomiti cambia, a iniziare dai menu. Aspettando i Mondiali del 2021

Il Cristallo, storico hotel di Cortina: il barman e il lounge bar, noto per la lista di miscelati dedicati alle montagne locali; la ricca colazione a cura del cuoco Marco Pinelli, con creazioni della pasticceria interna e Champagne.

Sciare o mangiare a Cortina è, prima di tutto, un'esperienza sociologica piuttosto interessante. Sulle piste o ai rifugi, tra un bombardino e un'attesa in fila alla seggiovia, gli incontri sono tanto informali quanto eclatanti. Sarà l'abbigliamento da sci, con casco e occhialoni che garantiscono un piacevole anonimato (lo racconta anche Michelle Obama nella sua biografia *Becoming*), sarà l'altitudine, ma questo sport continua a essere un must, oltre che per gli amanti della montagna, anche per celebrità di tutto il mondo tra politici, industriali e star. Di quel gotha democraticizzato dallo skipass, nella «Regina delle Dolomiti», si ha un concentrato pari solo alla bellezza delle sue montagne. Ne ho un assaggio durante una merenda a base di latte con Vov, con Kristian Ghedina che incontro per un aggiornamento sui lavori in corso sulle piste. Il più vittorioso discesista italiano nella storia della Coppa del Mondo di sci alpino, ampezzano doc, è infatti ambasciatore di **Cortina 2021**, i Campionati del Mondo di sci alpino (8-21 febbraio): la città se li è aggiudicati dopo cinque autocandidature, grazie a un progetto di totale ecosostenibilità, e a una certa montanara costanza. Siamo al rifugio Pomedes, a 2303 m e a -15 gradi. Qui inizia una delle più belle piste della zona, la Olympia delle Tofane; se si vira a sinistra, si incontra la Vertigine Bianca, pista rinnovata per la discesa libera maschile del 2021. Lunga 2,5 km, ci spiega Kristian, contempla anche il Ghedina Jump, un salto di 60 metri sulla parte più ripida a lui dedicato, e non a caso visto che, con 33 coppe del Mondo vinte, è entrato nella leggenda grazie anche alle sue acrobazie in pista. A servirci una fetta di torta di mele è la cugina di Kristian, che gestisce il **rifugio Pomedes**. Dalla diatriba sul dolce che nasce tra i due, si deduce che qui, oltre che per le piste, tra le più panoramiche al mondo, si viene per un'altra cosa: il buon cibo. «La mia torta di mele è imbattibile», sostiene lui. «In cucina me la cavo bene: faccio anche la pizza e i *ghenei* (*variante locale dei canederli tirolesi*, ndr). E poi divento pazzo per la tartare, purché la carne sia di altissima qualità», precisa il campione, il cui padre Angelo gestisce l'agriturismo **Jägerhaus**, rinomato anche per l'allevamento bovino. Inizia da qui un percorso gourmand e sportivo che ci svelerà in anteprima la rinascita gustativa di Cortina.

Pranzo al passo con vista sulla Marmolada

Prova tangibile che qualcosa di buono sta accadendo a Cortina e nei suoi ristoranti è il menu tradizional-contemporaneo del ristorante **Da Aurelio** nel cuore dello spettacolare passo Giau. Nato nel 1970 come rifugio Piezza per volontà di Aurelio Dariz, padre di Luigi, attuale proprietario e cuoco, è oggi un elegante

Il monte Nuvolau visto dal passo Giau. In basso, gli gnocchi di ricotta con fonduta di formaggio stravecchio e polvere di erbe disidratate.

Olio essenziale di pino mugo sul salmerino, fieno essiccato sugli gnocchi di ricotta: qui il paesaggio entra nel piatto

chalet con 2 camere (che raddoppieranno in primavera), a 30 minuti dal centro di Cortina. Da quest’anno il locale si è arricchito di una scenografica veranda che si affaccia su un panorama mozzafiato: Marmolada, Pale di San Martino e, alle spalle, il monte Cernera. Intorno, solo antiche malghe, alcune delle quali trasformate in case-vacanza per gli habitué, che al ristorante sono numerosi e spesso celebri. Per accontentarli, anche se la carta cambia quattro volte l’anno, rimangono stabili alcuni piatti-cult come il baccalà in tre modi o la guancetta di manzo al vino rosso. Chi vuole sperimentare non rimarrà deluso: gli gnocchi di ricotta con fonduta di formaggio stravecchio e polvere di erbe disidratate stupiscono per bontà e sofisticatezza. Il timo selvatico essiccato e polverizzato insaporisce invece la focaccia, mentre l’olio essenziale di pino mugo completa i filetti di salmerino impanato in crescione e aglio orsino. È un omaggio al paesaggio, che ha ispirato anche Hollywood, da *Cliffhanger* a *Ladyhawke*, da *La Pantera Rosa* al celebre *Solo per i tuoi occhi*, capitolo in quota della saga di 007.

Luigi mostra il tricolore sulla divisa: fa parte di una delegazione di cuochi che cucinano abitualmente per gli eventi in onore della Coppa del Mondo che Cortina ospita ogni anno con altre 21 località. «Questi Mondiali hanno acceso anche tra noi cuochi un grande spirito di squadra», ci spiega. Per →

l'evento saranno stanziati oltre 68 milioni di euro utili a ridisegnare alcuni impianti di risalita, potenziare infrastrutture e soprattutto le piste rese leggendarie con le Olimpiadi invernali del 1956. Per la città questo vorrebbe essere un volano a quelle del 2026, in virtuoso (e inedito) gemellaggio con Milano.

Drink in mano, sci ai piedi

L'ambizione di attrarre un turismo (gourmand o meno) ancora più internazionale si respira ovunque. In questo l'après-ski, ovvero l'aperitivo a bordo pista dopo la chiusura degli impianti, gioca un ruolo fondamentale. La tradizione vuole che si faccia vestiti da sci con scarponi o pedule ai piedi. Ma niente sciatterie, sia chiaro! Lo dimostra il rinnovato **Chalet Tofane** a Socrepes, alla base degli impianti di risalita. Storico ritrovo delle scuole di sci ampezzane (sia la Rossa che l'Azzurra), dopo 34 anni lo chalet ha cambiato gestione, e ora offre anche un curato dj set con tanto di Champagne e ostriche, e una miscelazione di livello. La carta dei vini infatti è curata da Kristian Casanova, sommelier del **Tivoli**, unico ristorante stellato di Cortina, lì a due passi, di Graziano Prest, socio con Casanova allo Chalet Tofane. In cucina invece, Massimo Bennacchio propone pizze gourmet tra cui, manco a dirlo, la Cortina 2021 con patate all'ampezzana condite con cipolla e speck, ma anche piatti presi in prestito dal Tivoli a suggellarne il gemellaggio. Il ristorante stellato invece chiuderà da fine marzo a inizio luglio per rinnovare location e menu «ma senza snaturarsi», spiega Prest. «Certi piatti iconici come lo spaghetto freddo o l'uovo fritto non spariranno. I nostri habitué vengono qui anche da lontano per ritrovare certi sapori, come fossero dei vecchi amici».

piccoli gruppi di fianco alla cucina. Per pranzi, ma soprattutto indimenticabili colazioni con torte e croissant della pasticceria interna, e salmone marinato e affumicato dello chef, c'è la sontuosa galleria vetrata vista-Tofane. I menu sono studiati da Marco Pinelli, campano che mixa ortaggi della vicina San Vito con i pomodorini vesuviani del Piennolo, e che spesso si cimenta con colleghi stellati per cene a quattro mani. Stabile la collaborazione con Franco Pepe invece per quanto riguarda le pizze. In questo albergo aperto dal 1901 (tra gli ospiti da Frank Sinatra a Lev Tolstoj) e gestito dalla famiglia Gualandi si respira la leggenda, evocata dalle foto in bianco e nero di un certo storico turismo d'élite e d'antan appese nei saloni. Gli stessi che hanno ospitato le riprese di *Vacanze d'inverno* con Vittorio De Sica, nel 1959, e *Vacanze di Natale* con il figlio Christian, nel 1983.

Violette e casunziei

Bisogna risalire a 2255 metri, in cima alla seggiovia delle Cinque Torri della Società Impianti Averau (che fa parte del consorzio Skipass Cortina) per assaporare le specialità dei fratelli Guido e Claudia Lorenzi, proprietari e gestori del rifugio **Scoiattoli**, autentica leggenda della ristorazione locale. Siamo nel cuore del cosiddetto Super8 Ski Tour, ovvero 16 km di piste tra le cime più famose: Tofana, Pelmo, Civetta, Marmolada, Fanes, Averau, Cinque Torri, Conturines. Il rifugio, costruito nel 1969, ha mantenuto uno stile tipico e rustico, pur evolvendo in raffinatezza. Le finestre, come quadri, incorniciano il panorama a 360°. C'è una sala più informale con bar affacciato su una grande terrazza all'aperto, dove si può stare quando lo permettono le temperature (in inverno scendono fino a -20 °C), e una sala più intima rivestita in legno recuperato da antichi fienili. Ci

> «I nostri ospiti sono abitudinari. Arrivano da lontano per ritrovare certi sapori, come fossero dei vecchi amici» **Graziano Prest, chef**

A pochi minuti di auto, a ridosso del centro ma appena un po' defilato, l'après-ski si fa invece in abito scuro ed elegantemente seduti al banco del lounge bar dell'hotel **Cristallo**, A Luxury Collection Resort & Spa del gruppo Marriott. A coccolarvi una lista di cocktail raffinati e ispirati alle bellezze naturali locali come il Dolomiti Fizz o il Tofane Express, o ancora l'Enrosadira, una miscela di Marsala e liquore di rose ispirata al colore che assumono le Dolomiti al tramonto, la cosiddetta «ora viola», ci spiegano, «quando i bambini vanno a dormire, e milioni di fluidi si shakerano con il ghiaccio che canta». Se volete fermarvi a cena, la scelta è ampia. C'è **La Stube1872**, in una saletta intima con boiserie in legno e stufa in maiolica, dove il menu tradizionale prevede canederli, zuppa d'orzo e carré di cervo. In alternativa, si pranza al ristorante **Gazebo**, in una veranda panoramica, o allo **Chef's Table**, un grande tavolo per

si ferma per uno spuntino tra una discesa e l'altra, ma anche per pranzi gourmet e, su prenotazione, per cene memorabili di piccoli gruppi (la carta dei vini, curata dalla figlia di Guido, conta 200 etichette). Irresistibili le Violette, tagliatelle dal colore lilla preparate con mirtilli rossi e condite con i porcini, come anche i classici *Casunziei*, i ravioli a mezzaluna ampezzani ripieni di rapa rossa e conditi con burro e semi di papavero. Tra i dolci realizzati dalla proprietaria Claudia si spazia dallo strudel alla torta di ricotta passando dal tiramisù. Per esagerare dovrete però ordinare il dessert Scoiattolo con panna montata e zabaione: una bomba! Quindi, potrete decidere se rimanere a dormire in una delle camere (piccole, con i tipici letti a castello da rifugio), come ha fatto Brad Pitt mentre girava *Sette anni in Tibet* e si allenava sulle Cinque Torri, o lanciarvi a valle sulla pista illuminata. «Se c'è la luna piena», spiega Guido, «la luce artificiale non è →

Quanto buon gusto in vetta

Gnocchi di zucca con fonduta di ricotta, chips di zucca essiccata, scaglie di ricotta dura affumicata e olio al prezzemolo. È uno dei piatti preparati da Massimo Bennacchio allo Chalet Tofane.

Brindisi in botte al chiaro di luna sullo sfondo delle Tofane, al rifugio Scoiattoli a 2255 metri, dove si può anche cenare e fermarsi a dormire oppure scendere con il gatto delle nevi. In alto, la pizza Cortina 2021. Sopra, a sinistra, Guido Lorenzi, gestore e proprietario con la sorella Claudia (seduta) del rifugio Scoiattoli, ritratti con Giulia, figlia di Claudia, nello storico ristorante.

Girotondo di montagna

Nel menu del Masi Wine Bar Al Druscié: filetto di cervo scottato in padella con burro. Viene servito con polenta taragna al cucchiaio, carciofo fritto alla romana, riduzione di Recioto, mirtilli rossi, e guarnito con chips di cavolo nero essiccato e lamponi freschi.

Dopo le Olimpiadi invernali del 1956, le prime trasmesse in tv, ora si punta a quelle del 2026, insieme a Milano

neanche necessaria». Per pochi fortunati, e sempre su prenotazione, si può optare per un bagno caldo in botte con tanto di brindisi e tramonto panoramico.

Per chi scende a valle, c'è il nuovo albergo della famiglia: il **Ciasa Lorenzi**, aperto in una struttura abbandonata da qualche anno. Seguendo il tour dei rifugi, di pista in pista si può far tappa in una recentissima novità: il **Masi Wine Bar Al Druscié**, all'arrivo del primo tronco della funivia Tofana-Freccia nel Cielo. Il bistrot condivide la location con un altro celebre ristorante, il **Druscié 1778**, che deve il nome all'altitudine a cui si trova. Qui, dopo aver percorso altre due piste ampliate in vista dei Mondiali (la Druscié A e B), il bello è sganciare gli scarponi ed entrare nel tepore di un'**enoteca con cucina** con grandi vetrate sulle piste, sulle Tofane e sul monte Cristallo. Il menu ruota intorno ai classici ampezzani e veronesi rivisitati con i vini delle cantine Masi, giocando sui sapori di una vasta palette enologica. Si passa dal filetto di cervo scottato e servito con riduzione di Recioto al risotto all'Amarone (punto forte dell'azienda) mantecato con Monte Veronese invecchiato. Oltre al pranzo, dalle 11.30 alle 16.00, si può cenare, ma solo su prenotazione. In cucina c'è Denis Narduzzi, che ha optato per una carta di pochi piatti, solo 9, e ovviamente una lunga lista dei vini.

Per il dopocena o un aperitivo gourmand con cocktail classico anche a bordo della piscina termale, c'è infine l'hotel **Faloria Mountain Spa Resort**, appena rinnovato con interni dal design minimalista e stile nordico. Al bar si ordinano drink classici e signature, come il Faloria con vodka aromatizzata al lime. Al ristorante invece si spazia dal risotto alle erbe di montagna ai ravioli con burrata, con qualche balzo tra una regione e l'altra d'Italia. D'altronde, la vista che si gode dai tavoli è quella sul Trampolino Italia, la storica struttura per il salto combinato sugli sci costruita nel 1956, che ora verrà restaurata e resa una sorta di monumento agli sportivi più impavidi. E forse anche un metaforico augurio che la località fa a se stessa di puntare, senza remore, sempre più alto. ■

Sopra, il Masi Wine Bar Al Druscié, enoteca con bistrot appena inaugurata al primo tronco della funivia Tofana Freccia nel Cielo, gestita dalla Società Tofana Srl. A destra, l'aperitivo con classici della miscelazione rivisitati e piccoli assaggi all'hotel Faloria Mountain Spa Resort.

INDIRIZZI

Skipass Cortina, *skipasscortina.com*
Rifugio Pomedes, tel. 0436 862061, *rifugiopomedescortina.com*
Jägerhaus agriturismo, tel. 0436 860155, *agriturismojagerhaus.it*
Ristorante Da Aurelio, tel. 0437 720118, *da-aurelio.it*
Chalet Tofane, tel. 0436 863026
Ristorante Tivoli Cortina, tel. 0436 866400, *ristorantetivolicortina.it*
Cristallo Resort & Spa, tel. 0436 881111, *marriott.it*
Rifugio Scoiattoli, *rifugioscoiattoli.it*
Hotel Ciasa Lorenzi, *ciasalorenzi.it*
Masi Wine Bar Al Druscié, tel. 333 9172058, *www.freccianelcielo.com/druscie-masi-wine-bar*
Faloria Mountain Spa Resort, tel. 0436 2959, *faloriasparesort.com*
Per informazioni *cortina.dolomiti.org* e *cortina2021.com*

DAI, FERMATEVI a cena

Anche all'ultimo momento, anche se siete rientrati tardi dal lavoro, ecco quattro piatti per mettere tutti a tavola in poco tempo. Compresi gli ospiti inaspettati

ricette **GIOVANNI RUGGIERI**, testi **AMBRA GIOVANOLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

INSALATA RINFRESCANTE AGLI AGRUMI

Insalata rinfrescante agli agrumi

Impegno Facile
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **200 g** ½ cedro
- **150 g** rucola
- **100 g** soncino
- **12** ravanelli
- **2** arance
- **2** cespi di indivia belga bianca e rossa
- **1** cuore di lattuga
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Lavate bene la scorza del cedro, quindi, senza sbucciarlo, tagliatelo a fettine sottili; eliminate i semi.
Sbucciate le arance e separate gli spicchi. (Volendo pelatele a vivo: tagliate la buccia mettendo a nudo la polpa e ricavate gli spicchi separandoli dalla pellicina con un coltellino).
Sfogliate i cespi di indivia belga.
Lavate tutte le insalate.
Mondate i ravanelli e tagliateli a fettine.
Raccogliete in una ciotola le insalate, i ravanelli e gli agrumi. →

TAGLIATA DI FILETTO, BIETOLE E CAVOLI

Condite l'insalata con un filo di olio, sale e pepe. Aggiungete a piacere scorza grattugiata di arancia.

Tagliata di filetto, bietole e cavoli

Impegno Facile
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetto intero pulito
280 g broccoli
250 g bietole verdi e rosse
220 g broccolo romanesco
50 g cavolini di Bruxelles
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Salate e pepate il filetto, rosolatelo in padella con un filo di olio per 3-4 minuti, voltandolo su tutti i lati, finché non sarà ben dorato; infornatelo a 190 °C per 8-10 minuti (in 8 minuti resterà al sangue).
Sfogliate i cavolini di Bruxelles.
Mondate le bietole.
Dividete tutti i broccoli a cimette, lessatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolatele con il mestolo forato. Nella stessa acqua lessate le bietole e le foglie dei cavolini di Bruxelles scolandoli dopo 1 minuto.
Affettate il filetto, trasferitelo in un piatto di portata e disponete tutto intorno le bietole e i cavoli; condite con sale, un filo di olio extravergine e un pizzico di pepe.

Pere e gorgonzola su cialde al burro

Impegno Facile
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g 1 pera William
150 g gorgonzola dolce morbido
50 g burro fuso
50 g albumi
40 g farina integrale
10 g farina di mais
olio extravergine di oliva
timo
sale – pepe

Raccogliete in una ciotola le due farine, il burro fuso, gli albumi

PERE E GORGONZOLA SU CIALDE AL BURRO

TAGLIOLINI CON CARCIOFI, SALSICCIA E SCALOGNO CROCCANTE

e un pizzico di sale; mescolate energicamente con una frusta fino a ottenere un composto morbido: distribuitelo a cucchiaiate su una teglia foderata di carta da forno e con il dorso di un cucchiaio appiattite ogni mucchietto così da formare 8 dischi (ø 7-8 cm). Infornatele a 180 °C per 6-8 minuti.
Tagliate verticalmente la pera, senza sbucciarla, in 8 fette sottili; eliminate i semi e rosolatele in padella con un filo di olio e foglioline di timo per un paio di minuti per lato.
Lavorate il gorgonzola in una ciotola in modo da renderlo molto cremoso.
Sfornate le cialde, adagiatevi sopra una fetta di pera e completate con un cucchiaino di gorgonzola e una macinata di pepe.

Tagliolini con carciofi, salsiccia e scalogno croccante

Impegno Facile

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g tagliolini freschi
350 g 4 salsicce
100 g vino bianco secco
50 g scalogno
2 carciofi
farina
olio di arachide
semi di finocchio
olio extravergine di oliva
sale

Spellate le salsicce e tagliatele in grossi tocchetti.
Eliminate le foglie più esterne dei carciofi e le barbine centrali e tagliateli a spicchi.
Rosolateli per un paio di minuti insieme con la salsiccia in una padella con un filo di olio extravergine e un pizzico di semi di finocchio; sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura, a fuoco molto vivace, per un altro minuto.
Sbucciate e affettate finemente lo scalogno; infarinatelo e friggetelo in olio di arachide ben caldo per pochi secondi, finché non sarà croccante.
Lessate i tagliolini in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con i carciofi e la salsiccia.
Serviteli completando con lo scalogno croccante e ciuffetti di finocchietto fresco, a piacere.

IL CAPODANNO PERSIANO

La stilista iraniana Narguess Hatami, in arte Miahatami, ci ha aperto le porte della sua casa milanese per raccontarci come si celebra la festa della rinascita

di ANGELA ODONE, foto GIACOMO BRETZEL

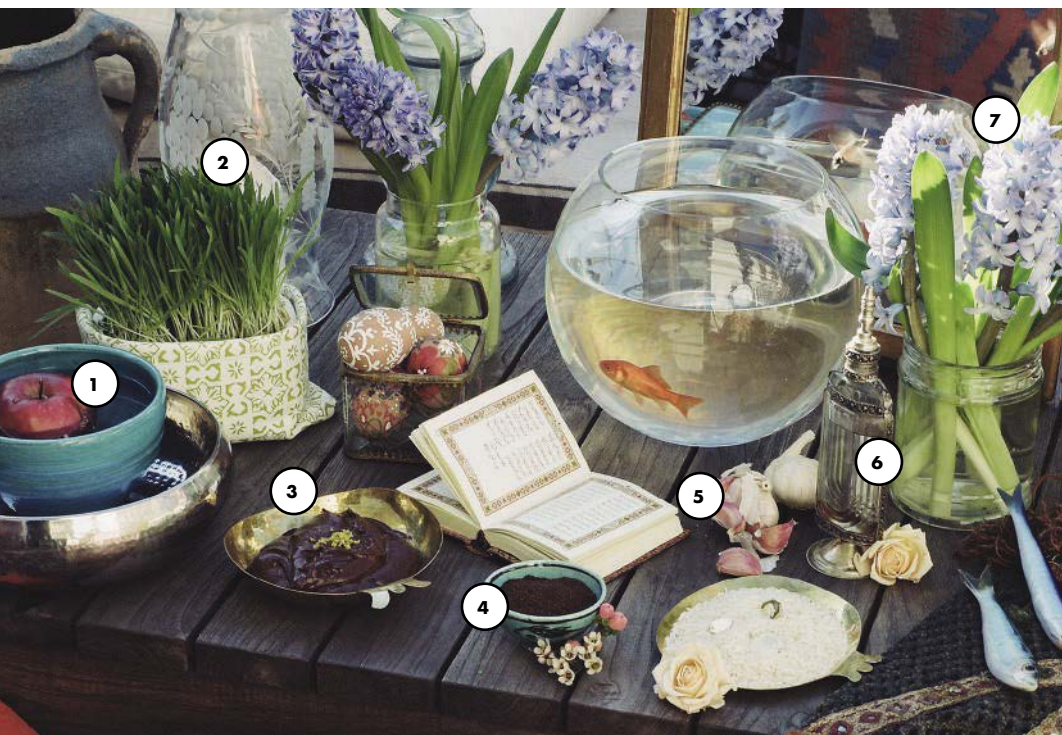
«Nel mese di *Esfand*, l'ultimo del calendario persiano (*20 febbraio-20 marzo*, ndr), mia mamma suddivide la casa in quattro parti e ogni settimana ne pulisce a fondo una. Finestre, armadi, tappeti, cassetti. Non c'è angolo che lei non scovi e non affronti con precisione clinica». Perché per il giorno nuovo, *Nowruz*, ogni cosa deve essere immacolata. Ogni inizio richiede un momento di stacco, di pulizia dell'ambiente, della mente e del cuore, per **fare spazio** a quello che l'anno in arrivo porterà.

Così ci racconta Narguess, stilista persiana trentottenne che abbiamo incontrato nel suo appartamento di Milano, pieno di luce, di colori e di bozzetti della nuova collezione. Mentre parla immagino il fervore dei preparativi nelle dimore persiane di tutto il mondo. La festa di Nowruz va organizzata diversi giorni prima affinché tutto sia perfetto allo scoccare dell'ora X: coincidendo con l'**equinozio di primavera**, l'orario cambia ogni anno, può cadere nel cuore della notte oppure alle tre del pomeriggio.

Dopo aver controllato la casseruola con il riso e le lenticchie ancora sul fuoco, mi chiede di aiutarla a preparare il *Sofreh Haftseen*, il Tavolo delle Sette S, un **simbolo** che rimane allestito per i primi tredici giorni di *Farvardin*, il primo mese dell'anno (un po' come l'albero di Natale). Sopra, disposti ad arte, mettiamo germogli, fiori, monete, uova decorate, pesciolini nella boccia di vetro, mele rosse, candele, aceto, spezie, un libro, uno specchio...

Oltre agli oggetti simbolici imprescindibili, ogni famiglia può aggiungerne altri. «Io ho imparato a raccogliere tanti chicchi di riso in un piattino con delle monete d'oro, per augurare che la tavola non sia mai vuota e mai povera». Non devono mancare **dolcetti e biscotti** (nelle pagine successive trovate due ricette facili e squisite), da offrire ai parenti (tutti!) che, a turno, vengono in visita nelle giornate successive alla festa. «È stata mia nonna Momony Shahpar a insegnarmi come prepararli. I suoi erano così buoni che li cucinava anche per tante altre famiglie che glieli ordinavano».

Come ogni capodanno, l'attesa è la cosa più emozionante. «Quando ero bambina, se l'equinozio era di notte, sistemavo vicino al letto il mio bel vestitino nuovo, le scarpe lucenti e il pettine per potermi preparare in un baleno. Poi correvo in sala, dove c'era la radio accesa, mi sedevo con la mia famiglia intorno alla tavola e tutti prendevamo una moneta in mano. Nel momento del passaggio dal vecchio anno al nuovo si sentiva un **colpo di cannone** e una voce che lo annunciava. La mamma apriva il libro con le poesie di Hafez e ne leggeva una per ciascuno di noi, a mo' di oracolo, per provare a interpretare il futuro».

Il riso con le lenticchie è pronto e Narguess lo trasferisce nel piatto di portata: sul fondo della casseruola ne è rimasto attaccato uno strato. Lo guardo con chiare intenzioni: è dorato e croccante. «Si chiama *Tah-Dig*», mi dice, «è scortese portarlo in tavola perché significa che il riso è finito e che si è arrivati al **fondo della pentola**». Nonostante questo me lo offre. «Mio padre disapproverebbe», dice seria, poi ride sorniona e tutti ne mangiamo un po'. ■

Il Tavolo delle Sette S Ogni oggetto ha più di un significato simbolico, il senso comune è quello della rinascita della vita. **1.** *Seeb*, le mele rosse: la bellezza e la vita. **2.** *Sabzeh*, germogli o erba: il rinnovamento. **3.** *Samanu*, un dolce a base di germe di grano: il potere e il coraggio. **4.** *Somāq-sumac*, una spezia aspra (come la vita): la pazienza e la tolleranza. **5.** *Seer*, l'aglio: la felicità e la salute. **6.** *Serkeh*, l'aceto: la pulizia e l'eternità. **7.** *Sombol*, il giacinto: la rinascita della natura. A questi si aggiungono le *Sekkeh*, le monete: la ricchezza. Le candele accese: la luce e l'alba. Uno specchio: la pulizia e l'onestà. Le uova decorate, uno per ogni membro della famiglia: la fertilità. Una ciotola di acqua con i pesci rossi: la vita dentro la vita. Un libro sacro o un libro di poesie.

Narguess Hatami, nella sua cucina con in mano lo specchio del *Sofreh Haftseen,* indossa un abito della collezione Miahatami autunno-inverno 2017-2018. *miahatami.com*

Adas polow

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER IL RISO
400 g polpa di bovino adulto a pezzettini piccoli
400 g riso Basmati
250 g lenticchie
1 cipolla media
cannella in polvere
boccioli di rosa essiccati
pistilli di zafferano
curcuma in polvere
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
burro – sale – pepe

PER IL CONDIMENTO
250 g uvetta sultanina
20 datteri
1 cipolla piccola
burro – pistilli di zafferano
olio extravergine di oliva

PER IL RISO
Mettete a bagno il riso in abbondante acqua salata per 30-40 minuti.
Affettate finemente la cipolla e rosolatela in una casseruola con poco olio, unite la polpa di bovino e proseguite sulla fiamma vivace. Salate, pepate, insaporite con 1 cucchiaino generoso di curcuma, 1 di cannella e dopo 1-2 minuti aggiungete 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e coprite a filo con acqua.
Lasciate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coprite e cuocete il ragù per 1 ora e 30 minuti.
Lessate al dente le lenticchie in acqua salata, poi scolatele.
Portate a ebollizione una pentola di acqua non salata. Scolate il riso ammollato e versatelo nell'acqua bollente. Una volta ripreso il bollore, unite le lenticchie; dopo 1 minuto scolate tutto.
Sciogliete in 1 bicchiere di acqua calda un ciuffo di pistilli di zafferano (dosatelo secondo il vostro gusto).
Raccogliete in una ampia casseruola antiaderente 4 cucchiai di olio e la metà dell'acqua con lo zafferano; distribuite bene questo mix su tutto il fondo della casseruola, quindi formate uno strato di riso con le lenticchie, spolverizzate generosamente con la cannella, unite 1 cucchiaino di petali di rosa spezzettati, ancora riso, uno strato di ragù e proseguite in quest'ordine terminando con uno strato di riso.
Condite con ciuffetti di burro, unite il resto dell'acqua allo zafferano, abbassate il fuoco al minimo, mettete il coperchio e cuocete per 30 minuti senza mai mescolare né togliere il coperchio.

PER IL CONDIMENTO
Affettate la cipolla e rosolatela dolcemente in un velo di olio.
Ammollate l'uvetta.
Snocciolate i datteri.
Insaporite l'uvetta sgocciolata e i datteri in una noce di burro per qualche minuto, poi aggiungete la cipolla rosolata e qualche pistillo di zafferano. Mescolate brevemente e spegnete.
Servite il riso accompagnandolo con i datteri e l'uvetta in una ciotola a parte.

Kashk-e bademjoun

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti più 40 minuti di riposo

Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 melanzane lunghe
1 grande cipolla bionda
1 tazza di yogurt greco
menta essiccata
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le melanzane e tagliatele per il lungo in fette spesse 1 cm circa; salatele bene e lasciate riposare per 30-40 minuti. Tamponatele con carta da cucina per asciugarle e pulirle dal sale; friggetele nell'olio di arachide e scolatele sulla carta da cucina.
Tagliate finemente la cipolla e rosolatela in una casseruola velata di olio extravergine; aggiungete le melanzane, mescolate brevemente, pepate e coprite di acqua. Al bollore riducete la fiamma al minimo, mettete il coperchio e cuocete finché le melanzane non saranno cremose: ci vorrà non meno di 1 ora. Incorporate infine lo yogurt greco e aggiustate di sale, se serve. Spegnete dopo 1 minuto.
Scaldate a parte 3 cucchiai di olio extravergine, toglietelo dal fuoco e aggiungete 1 cucchiaio di menta essiccata. Condite la crema di melanzane con quest'olio profumato e completate a piacere con altro yogurt greco.

1. Toot

Mescolate 250 g di farina di mandorle con 125 g di zucchero a velo in una ciotola, poi aggiungete ½ tazzina di acqua di rose e continuate a mescolare fino a quando non avrete ottenuto una pasta omogenea e ben liscia. Prendete una noce di pasta, modellate in pallina e poi cercate di imitare la forma di una mora di gelso. Rotolate le more nello zucchero semolato così da ricoprirle. Tagliate i pistacchi per lungo e infilateli nella parte più tondeggiante delle more a mo' di picciolo.

2. Mast

Condite 500 g di yogurt greco con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite 1 cucchiaio di menta, 1 di aneto e 1 di petali di rosa, tutto essiccato, e mescolate bene. Decorate con altri petali di rosa. Potete arricchire questa salsa con dadini finissimidi cetriolo trasformando la ricetta nel *mast-o khiar*, una sorta di tzatziki persiano. Il *mast* si serve accanto al piatto principale, ma è l'ideale anche per accompagnare le patatine dell'aperitivo.

3. Salad shirazi

Tagliate a dadini 2 cetrioli e un grosso pomodoro da insalata, affettate finemente 1 cipolla rossa di medie dimensioni e raccogliete tutto in una ciotola. A parte preparate il condimento emulsionando il succo di 1 lime, sale, pepe, 1-2 cucchiaini di menta essiccata e olio extravergine di oliva in quantità doppia rispetto al succo di lime. Narguess consiglia di mangiarlo insieme al riso perché aggiunge una nota di freschezza.

4. Pofak gherdui

Montate, per 15-20 minuti, 3 tuorli con 3-4 cucchiai di zucchero e i semi di 1 baccello di vaniglia fino a ottenere una crema spumosa. Incorporate 150 g di noci tritate mescolando delicatamente con una spatola. Distribuite il composto, in cucchiaiate distanziate di 3-4 cm le une dalle altre, in una o più placche foderate di carta da forno e infornate a 150 °C per 20-30 minuti. Sfornate i biscotti, fateli intiepidire, infine staccateli dalla carta da forno e lasciateli raffreddare prima di mangiarli.

avocado MA ALL’ITALIANA

Piatto e posate dello spezzatino, bicchiere del frullato **Villa d’ Este Home Tivoli**, piastrella in ardesia delle bruschette **Tognana**, ciotola del guacamole **Flying Tiger Copenhagen**, piatto dell’insalata e canovaccio **Zara Home**.

BOCCONCINI DI VITELLO CON QUINOA

Sulle bruschette, con la pasta e lo spezzatino, in terrina. Il «super frutto» tropicale si coltiva ormai in Sicilia e si è ambientato molto bene anche nelle nostre cucine

ricette **GIOVANNI ROTA**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BETTINA CASANOVA**

1. SULLA BRUSCHETTA
Tagliate a pezzetti piccolissimi 1 avocado e conditelo con il succo di 1 limone, sale e pepe. Sbucciate 1 kiwi e tagliatelo a fettine. Tostate in una padella 2 fette di pane casareccio divise a metà, con un filo di olio e un pizzico di sale, per 2 minuti per lato. Distribuite su ciascuna fetta di pane un paio di fette di culatello, qualche fettina di kiwi e 1 cucchiaio di pezzetti di avocado e servite.

2. GUACAMOLE
Spremete in un'insalatiera il succo di 1 lime; sbucciate 2 avocado maturi, tagliateli a pezzi e schiacciateli con una forchetta nel succo di lime, finché non otterrete un purè. Tritate grossolanamente ½ cipolla e ½ peperoncino verde (jalapeño); tagliate ½ pomodoro a cubetti piccolissimi e uniteli all'avocado schiacciato, insieme alla cipolla e al peperoncino tritati. Salate, pepate e guarnite con foglioline di coriandolo fresco.

3. IN INSALATA
Sbucciate 2 avocado, maturi ma sodi, e tagliateli a fettine sottili; spremete 1 limone e irrorate le fettine di avocado con il succo. Spezzettate grossolanamente 8 noci e dividete a metà 8 mirtilli. Servite le fettine di avocado con le noci e i mirtilli, completando a piacere con petali di violetta.

4. FRULLATO
Frullate la polpa di 1 avocado ben maturo con 250 g di latte, 100 g di succo di mela, 1 mela verde, sbucciata e tagliata a pezzetti, e 5-6 foglie di basilico.

Vassoio in ardesia della terrina e dei brownie **Tognana**.

Bocconcini di vitello con quinoa

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fesa di vitello pulita
180 g panna acida
150 g quinoa mista – 4 cipollotti
2 avocado piccoli
peperoncino fresco
timo limone – sale
olio extravergine di oliva

Lessate la quinoa in abbondante acqua salata per 10-12 minuti, quindi conditela con olio, sale e foglioline di timo limone.
Tagliate la fesa a cubotti.
Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella e rosolatevi la carne per circa 3 minuti, girandola su tutti i lati per dorarla in modo uniforme. Trasferitela in uno scolapasta, lasciate colare i succhi per qualche minuto, quindi salatela.
Mondate i cipollotti, eliminando la parte verde. Tagliateli a metà per il lungo e rosolateli in una padella ben calda, unta con un filo di olio, per 2 minuti dalla parte del taglio, voltateli e cuoceteli ancora per 1 minuto.
Mescolate la panna acida con un filo di olio.
Distribuite la quinoa nei piatti, adagiatevi sopra la carne, la polpa degli avocado a tocchetti e i cipollotti; completate con rondelle di peperoncino.
Servite accompagnando con la panna acida.

COME SI SCEGLIE

Ne esistono molte varietà, ma il migliore è l'Hass, con polpa cremosa e sapore intenso (si coltiva anche in Italia). Quando è maturo la buccia, ruvida, diventa di colore bruno. Se il picciolo non si stacca, il frutto è ancora acerbo. Se si stacca, e si intravede la polpa di colore verde (foto B), è pronto; se la polpa è marrone, è troppo maturo (foto A).

Conchiglioni farciti, cime di rapa e pane croccante

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g cime di rapa
50 g 1 fetta di pane casareccio
20 conchiglioni di grano duro
2 avocado – 1 limone
Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
peperoncino fresco – aglio
mandorle a lamelle
pomodori ciliegini sott'olio
acciughe sott'olio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate le cime di rapa e scottatele in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti.
Lessate in acqua salata i conchiglioni, scolateli al dente e raffreddateli.
Sbucciate gli avocado, tagliateli a pezzi e frullateli con il succo del limone, 2 cucchiai abbondanti di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere e farcite i conchiglioni.
Eliminate la crosta del pane casareccio, tagliatelo a piccoli pezzi e tostatelo in una padella con un filo di olio per 2-3 minuti, finché non sarà dorato e croccante.
Scaldate in una padella 5-6 cucchiai di olio e insaporitelo con qualche rondella di peperoncino, un paio di acciughe e 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia.
Disponete le cime di rapa in una teglia rivestita con carta da forno e conditele con un paio di cucchiai di olio aromatizzato. Adagiatevi sopra i conchiglioni farciti, cospargeteli con il pane abbrustolito, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, una manciatina di mandorle a lamelle, condite con il resto dell'olio aromatizzato e infornate a 190 °C per 10-12 minuti.
Sfornate i conchiglioni, distribuiteli nei piatti, completate con pezzetti di pomodorini sott'olio e servite.

Brownie ai pistacchi

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

350 g avocado maturo
150 g zucchero
130 g cioccolato fondente
80 g pistacchi pelati e tritati
70 g farina
2 uova
lievito in polvere per dolci
sale in fiocchi – rum

Sbucciate l'avocado, tagliatelo a pezzi e frullatelo.
Amalgamate le uova e lo zucchero, poi unite l'avocado frullato.
Mescolate una punta di cucchiaino di lievito alla farina e incorporatela al composto di uova, zucchero e avocado.
Sciogliete leggermente il cioccolato, unite anch'esso al composto e aromatizzatelo con un paio di cucchiai di rum.
Rivestite una teglia quadrata (lato 17 cm, h 3 cm) con carta da forno, distribuitevi la metà dei pistacchi tritati, versatevi sopra il composto e completate con i pistacchi rimasti.
Infornate a 180 °C per 35 minuti.
Insaporite con fiocchi di sale e decorate a piacere con polvere di pistacchio.

Terrina con salmone affumicato e mascarpone

Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 g mascarpone
100 g latte
5 g 1 foglio di gelatina alimentare
6 fette di salmone affumicato
4 avocado
3 fette di pane di segale
1 limone
arancia
cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbucciate gli avocado, tagliateli a fettine sottili per il lungo, distribuitele ordinatamente in un pirofila, conditele con il succo del limone e lasciatele marinare per 10 minuti; alla fine salatele e sgocciolatele.
Scaldate il latte, scioglietevi la gelatina e mescolate tutto con il mascarpone. Insaporite con 2 cucchiai di foglie di cerfoglio tritate, la scorza grattugiata di ½ arancia, un bel pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.
Rivestite una terrina semicilindrica (27x9 cm, h 6 cm) con pellicola alimentare e rivestite il fondo e i bordi con le fettine di avocado, sormontandole un po' e facendole leggermente debordare. Riempite con uno strato di crema di mascarpone, adagiatevi sopra 2-3 fette di salmone ripiegate, premendole delicatamente; fate un nuovo strato con fettine di avocado e un altro di salmone. Coprite con il mascarpone e, infine, chiudete la terrina con le fette di pane di segale, ritagliandole a misura.
Rifilate i bordi della terrina, eliminando l'avocado in eccesso, e ponetela a raffreddare in frigorifero almeno per 3 ore. Infine sformatela e servitela, accompagnando a piacere con germogli.

QUI SI ASSAGGIA IL MONDO

Vegetariani incorruttibili e devoti della salsiccia, cercatori di sapori locali e palati globetrotter: il cuore gastronomico della Svizzera è libero

di LAURA FORTI, foto BEATRICE PILOTTO

Vitalità e varietà: sono queste le qualità della cucina di Zurigo. Lo straordinario dinamismo che ha trasformato una piccola città nella seconda piazza di affari in Europa, nona nel mondo, si riflette nella gastronomia, che sta vivendo un momento di particolare ricchezza, soprattutto a Zürich-West, ex zona industriale oggi recuperata. Ma anche nelle vie del centro storico si scoprono storie che non ti aspetti, che rivelano dettagli di cuore dietro l'apparenza a volte un po' algida di una città molto efficiente e molto ordinata.

La fontana del vino

Cominciamo la nostra esplorazione culinaria dal piatto zurighese più tipico, lo *Zürcher Geschnetzeltes*, spezzatino di vitello servito con *Rösti*, tortino di patate rosolate in padella. Il migliore si assaggia allo **Zunfthaus zur Waag**, che ci riporta all'epoca medievale, in cui Zurigo era governata da tredici gilde di artigiani con pieni poteri esecutivi: il palazzo che ospita il ristorante è stato per secoli la sede delle corporazione dei tessitori e dei cappellai. Nell'ampia piazza antistante si trova una delle 1200 fontane della città, che ha una particolarità unica: grazie a un collegamento segreto con il →

Specialità a base di carne al ristorante AuGust: spiedo di salsicce, *Wiedikerli* (salsicce lunghe locali) e la tipica terrina di carne servita con l'uovo all'occhio di bue. Tutto accompagnato da insalata, *Rösti* e *Spätzle*. In apertura, il negozio di Freitag, a Zürich-West.

ristorante, durante la festa delle corporazioni che si tiene ogni anno in aprile, una delle due vasche zampilla vino. «Lo *Zürcher Geschnetzeltes* è importantissimo nel nostro menu», racconta lo chef Alain König. «Quando otto anni fa sono arrivato qui, Sepp Wimmer, il manager del ristorante, mi diede tre giorni per imparare a prepararlo alla perfezione». Anche al *Rösti* che lo accompagna si dedica la massima cura. «È affidato da ormai sette anni a un'addetta speciale, Isabel: ogni pomeriggio ne cuoce settanta, lavorando con sedici padelline». Ma perché cercare un cuoco francese per un ristorante svizzero così sensibile alla tradizione? Non ha dubbi Sepp: «Zurigo accoglie cittadini e turisti da tutto il mondo, e la cucina deve essere in grado di accontentare tutti. Alain ha ampliato il nostro respiro oltre la Svizzera con nuove ricette. Ci ha addirittura fatto vincere un premio con i suoi piatti di pesce».

Internazionalità

È una parola che ricorre qui a Zurigo. Oltre alle sedi di banche, botteghe di lusso e imprese planetarie, il politecnico, centro di eccellenza per la ricerca scientifica, richiama più 20mila studenti da 120 Paesi. Un intreccio culturale che oggi è facile aspettarsi anche in cucina. Stupisce però di trovare tale apertura già a inizio Novecento. Siamo al ristorante **Hiltl**, sempre nel quartiere centrale della città. Un luogo sorprendente per almeno due motivi: innanzitutto perché, in clamoroso anticipo sulle tendenze del futuro, è il tempio dei vegetariani già dal 1898, anno in cui fu aperto. Ambrosius Hiltl, imprenditore malato di reumatismi e forzato a una dieta senza carne, lo rilevò nel 1907, nello stesso momento in cui il dottor Max Bircher-Benner (l'inventore del *Birchermuesli*) aprì a Zurigo la sua clinica per curare i pazienti con un'alimentazione a base di soli vegetali. Il ristorante fu in seguito ampliato da Ambrosius e dal figlio, e negli anni Cinquanta ebbe un'ulteriore svolta, la seconda sorpresa: Margrith Hiltl, cuoca e nuora di Ambrosius, fu invitata per un congresso a Delhi e rimase affascinata dai piatti locali. Al rientro inserì nel menu molte ricette indiane, rendendo l'Hiltl un etnico ante litteram. Così è ancora oggi, un punto di riferimento per la cucina vegetariana, con una consistente proposta di piatti indiani. Da provare lo scenografico hamburger e la tartare preparata con melanzane, capperi e latte di soia; specialità che insieme a salsicce, cordon bleu e ragù, tutti veg, si possono anche acquistare nella prima «macelleria vegetariana» della città, annessa al ristorante.

Internazionalità anche all'hotel **Storchen**, che ha reclutato per la sua cucina e per il cocktail bar uno chef francese e un barman venezuelano. Ci troviamo nell'antica «food city», cioè nella zona in cui nel Medioevo si susseguivano i diversi mercati: l'hotel sorge nella Weinplatz, dove c'era il mercato del vino; il ponte che parte dalla piazza era la sede dei banchi della frutta e della verdura, mentre sulla riva opposta si vendevano il pesce e la carne. Un luogo strategico, in passato come oggi: il ristorante **La Rôtisserie** ha una scenografica terrazza al primo piano, con vista sul fiume Limmat e sui maestosi campanili della Grossmünster, l'antico duomo della città. Qui si assapora la cucina gourmet di Cyrille Anizan (foie gras con composta di rabarbaro, rabarbaro in gelatina, gelatina di gin e spaghetti →

Una via del centro storico di Zurigo. Nella pagina accanto, la sala da pranzo del Widder Bar & Kitchen, i dolci della pasticceria Schober, Carlos Navarro, cuoco del Rechberg 1837, e lo spezzatino zurighese del ristorante Zunfthaus zur Waag: bocconcini di vitello cotti prima in olio caldo e poi in una salsa di burro, panna e funghi; il *Rösti* di accompagnamento è preparato con patate sbollentate, grattugiate e rosolate nel burro.

Annusa e bevi

Si assaggiano alla Barchetta, cocktail bar dell'hotel Storchen. Tra le proposte il Doctor Summer (nella foto): vodka, yogurt, sciroppo di zucchero, succo di lime; per decorare una fetta di lime secco sul quale è spruzzata essenza di tartufo. Più romantico Always yours Alicia: vodka, sciroppo di gelsomino, succo di lime fresco shakerati; per completare, uno spruzzo di acqua di rose e una rosa, profumata con Chanel N° 5.

di cetriolo al gin). Anche **Barchetta**, il bar a piano terra, ha romantici tavolini affacciati sull'acqua: Julio Clemens, arrivato a Zurigo dopo esperienze a New York, Toronto e New Orleans, è pronto a prepararvi «il 99 per cento dei cocktail classici» e un numero imprecisato di profumate creazioni, con nomi evocativi ed essenze seducenti, come *Always yours Alicia*, decorato con una rosa spruzzata di Chanel N° 5.

È dolce passeggiar

La Svizzera è famosa per il cioccolato e Zurigo è in prima linea. Qui è nata la Lindt & Sprüngli, che ha uno scintillante showroom sulla Paradeplatz, dove il suo fondatore aprì la prima bottega. In pochi passi si raggiungono i negozi di Läderach, Teuscher, Max Chocolatier, per citare solo i più noti. Ottimo cioccolato si assaggia anche in pasticcerie storiche, come **Schober**, o da **Schwarzenbach**, la mecca cittadina per tè e caffè, spezie e frutta essiccata. Heini Schwarzenbach, quinta generazione al comando, da trent'anni in contatto con i commercianti di cioccolato, è anche il consulente di un nuovo progetto, che siamo andati a scoprire, poco lontano dal centro: **La Flor** è una piccola «fabbrica di cioccolato» appena aperta da quattro soci, guidati da Laura Schälchli; la sede è stata ricavata nei laboratori in disarmo della **Buchmann Bäckerei**, panetteria storica (il cui negozio si trova ancora nella stessa via). Lo spazio si chiama «Provisorium», ed è occupato da diverse start up che condividono progetti innovativi e sostenibili nell'ambito alimentare. Laura, poco più che trentenne, dopo un master a Bra in cultura e comunicazione del cibo, e dopo aver studiato il cioccolato Domori, centrato sulla valorizzazione delle varietà di cacao, ha introdotto a Zurigo lo stesso approccio: «In Svizzera c'è una grande produzione di cioccolato, ma nessuno ha mai adottato questo approccio. A noi di La Flor interessa molto esaltare le diverse caratteristiche gustative delle fave di cacao, partendo dalla coltivazione delle piante, come si fa con i vitigni. Per ora lavoriamo con tre tipi di cacao provenienti da Brasile, Venezuela, Ecuador e produciamo tre tavolette di cioccolato fondente e una con l'aggiunta di poco

FESTA DEL CIBO

Arrivato quest'anno alla quarta edizione, FOOD ZURICH (16-26 maggio) è un'articolata kermesse gastronomica che coinvolge tutta la città riunendo produttori, ristoratori e appassionati. Oltre cento gli eventi previsti, tra cui il party di apertura al Food Market di Jelmoli. Tema conduttore del 2019 fino alla festa di chiusura nella Europaallee è il «food pairing». *foodzurich.com*

latte». Tra i soci di Laura c'è anche una designer, Zelia Zadra, che si è occupata dell'immagine del prodotto: l'etichetta è dipinta da un pittore e, all'interno, contiene note guida per la degustazione.

«Seguite il sapore»

Così si intitola il menu del **Widder Bar & Kitchen**. Siamo tornati nel cuore di Zurigo, in un complesso ricavato dal restauro di alcuni edifici medievali, trasformati in un mini quartiere dell'ospitalità: un hotel, il lussuoso Widder, due ristoranti e uno storico cocktail bar che dal 1920 arricchisce il suo assortimento di spirits (ce ne sono 1200, come le fontane di Zurigo). La cucina è in mano a Tino Staub, che ha creato una «banca dei sapori», tutti contrassegnati da un proprio codice, pronti da combinare nelle sue creazioni. Tino ha viaggiato molto, sempre cercando di cogliere l'essenza delle cucine straniere. «Non offro i piatti tipici dei diversi Paesi del mondo, ma prendo i loro sapori dominanti, affumicato, dragoncello, basilico, agrumi, curry..., e li ripropongo nelle mie ricette». Tino gestisce anche l'**AuGust**, macelleria, bistrò e birreria, contraltare carnivoro dell'Hiltl. Qui si possono assaggiare salsicce, spiedini e, oltre allo spezzatino zurighese, un altro piatto tradizionale, il *Fleischkäse mit Spiegelei*, una fetta di carne mista in terrina servita con uovo all'occhio di bue.

Spostandosi nel quartiere pedonale di Niederdorf si trova il ristorante **Rechberg 1837** dove Carlos Navarro cucina esclusivamente con gli ingredienti che si usavano duecento anni fa, ma trattandoli con tecniche contemporanee. «Estremizziamo la filosofia del chilometro zero e del biologico, cercando al contempo qualcosa di nuovo, che incuriosisca il nostro pubblico. I prodotti che utilizziamo si trovavano tutti nei mercati di Zurigo nel 1837, l'anno in cui fu costruito il palazzo che ospita il ristorante, quarant'anni prima della seconda rivoluzione industriale». Per proporre qualcosa di davvero innovativo, questi ragazzi (sono 4 soci) sono tornati davvero indietro. Le tecniche di trasformazione e gli accostamenti di sapori, però, sono fantasiosi e certo non tipici di due secoli fa: polverizzazioni, fermentazioni, affumicature e arrostiture spinte consentono di valorizzare parti normalmente scartate, che diventano condimenti sorprendenti. Per esempio, arrostendo il sedano rapa, recuperano la pelle bruciacchiata e la fanno essiccare, per poi frullarla ottenendo una polvere dal sapore tostato, «maschile», simile al caffè o al cacao; servita insieme con il cuore del sedano ridotto in →

Sopra, l'interno del ristorante Les Halles, a Zürich-West; sotto, il burger vegetariano del ristorante Hiltl. Nella pagina accanto, il barman Julio Clemens con un suo cocktail nel bar dell'hotel Storchen; la terrazza del ristorante; la frutta essiccata nella drogheria Schwarzenbach.

Hiltl Burger

Si mescolano scalogno, cipolle e prezzemolo tritati, soia macinata, pane sbriciolato e fritto. Si fa sciogliere del burro con polvere di barbabietola, si unisce al composto di soia e si impasta, con le mani, aggiungendo uova e tuorli, sale affumicato e pepe. Si mette a riposare in frigo. Si modellano quindi i burger e si cuociono su una piastra velata di olio. Nel panino «american style» si servono con insalata di cavolo e maionese di riso; al piatto, si completano con tuorlo crudo e ortaggi.

«Trattiamo il cioccolato come il vino, esaltando i profumi tipici delle diverse varietà di cacao. La qualità, per noi, comincia dalla coltivazione delle piante»

A destra, la corte di Frau Gerolds Garten, tra tavolini all'aperto, ombrelloni, container e giardini. Sotto, le cozze grigliate di Les Halles. Nella pagina accanto, Laura Schälchli, della cioccolateria La Flor e la socia Zelia Zadra, alle sue spalle.

una crema dolce e delicata, «femminile», creano un inedito contrasto, tutto ottenuto dallo stesso prodotto. La cucina del Rechberg 1837 è un'esperienza da provare, soprattutto ordinando tutte le dieci portate della carta in degustazione, per cogliere anche la drammaturgia pensata da Carlos: un «action menu» che prevede un'alternanza di «piatti-shock» con altri più rassicuranti.

Rinascimento: Zürich-West

Ex quartiere industriale: è qui che si concentrano le novità più eccentriche e anticonvenzionali. Il fulcro del «rinascimento» è il vecchio viadotto ferroviario, sotto le cui volte si trovano piccoli negozi, ristoranti, associazioni di giovani imprenditori e creativi, parchi per bambini, club di tango argentino. E se in centro città, nei lussuosi food market come il **Jelmoli** e il **Globus**, si fa la spesa tra specialità ordinatamente allineate in bella mostra, il **Markthalle**, il mercato del Viadotto, è una «piazza» più caotica, ma più vitale e autentica. I prodotti bio delle bancarelle si possono anche assaggiare al ristorante Markthalle, nei piatti del giorno e nei grandi taglieri posti al centro di lunghi tavoli, in un'atmosfera di frizzante convivialità.

L'esplorazione del quartiere prosegue verso una delle icone di Zurigo, lo showroom di Freitag, costruito dentro una pila di container sovrapposti e comunicanti; si acquistano qui le famose borse realizzate con i teloni dei tir. A fianco, in una vera e propria corte, tra arte, bar, giardini e musica dal vivo, si pranza da **Frau Gerolds Garten**: ai tavolini all'aperto, sistemati accanto e sopra altri container, arrivano salsicce, fonduta, raclette e birra, come in una grande festa perenne.

Poco lontano, un altro luogo suggestivo è l'ampio spazio di **Les Halles**, dove convivono un ciclista che ripara e vende biciclette, un piccolo market gastronomico, maxischermi e biliardini. È la tappa giusta per un aperitivo a base di cozze grigliate al momento, in uno stile tra il vintage e il marinaro. Un modo di strizzare l'occhio alla navigazione, per non dimenticare che Zurigo è città d'acqua: oltre alle 1200 fontane, ci sono il fiume Limmat e il lago, entrambi navigabili. E dove a Zürich-West una volta si costruivano le barche (ancora visibile il binario sul quale venivano fatte uscire), oggi c'è il centro culturale *Schiffbau*, ovvero «cantiere navale». Ospita tre auditorium, un grande bar e, immancabile, un ristorante. Si chiama **LaSalle** e cucina piatti di origine francese e italiana. Naturalmente a base di pesce. ■

INDIRIZZI

RISTORANTI

Zunfthaus zur Waag, *zunfthaus-zur-waag.ch* – **Hiltl**, *hiltl.ch*
La Rôtisserie e **La Barchetta cocktail bar**, *storchen.ch* – **Widder Bar & Kitchen** e **AuGust**, *widderhotel.com*
Rechberg 1837, *rechberg1837.com*
Frau Gerolds Garten, *fraugerold.ch*
Les Halles, *les-halles.ch*
LaSalle, *lasalle-restaurant.ch*

NEGOZI, LABORATORI, MERCATI

Pasticceria **Schober**, *conditorei-cafe-schober.ch*
Drogheria **Schwarzenbach**, *schwarzenbach.ch*
Cioccolateria **La Flor**, *laflor.ch*
Panetteria **Buchmann Bäckerei**, *buchmannbeck.ch* – Centro commerciale **Jelmoli**, *jelmoli.ch*
Centro commerciale **Globus**, *globus.ch* – Mercato **Markthalle**, nel Viadotto, *im-viadukt.ch*

IL BELLO DI SAPER INVENTARE

Una millefoglie con un pacchetto di cracker? Un primo piatto con una testa di aglio? Quando non si riesce a fare la spesa, si apre la dispensa e si aguzza l'ingegno

I NOSTRI «INDISPENSABILI»

- ☑ ACCIUGHE
- ☐ ACETO
- ☑ AGLIO
- ☐ BISCOTTI
- ☑ BURRO
- ☐ CACAO
- ☐ CAFFÈ
- ☐ CAPPERI
- ☐ CIPOLLA
- ☑ ERBE AROMATICHE
- ☐ FARINA 00
- ☑ GRANA PADANO
- ☑ LATTE
- ☐ LEGUMI E MAIS IN SCATOLA
- ☐ LIEVITO SECCO
- ☐ LIMONE
- ☐ MIELE
- ☑ OLIO DI OLIVA O DI SEMI
- ☐ OLIVE
- ☑ PANGRATTATO O CRACKER
- ☑ PASTA
- ☑ PATATE
- ☐ PEPE E SPEZIE
- ☑ PEPERONCINO SECCO
- ☐ POLPA O PASSATA DI POMODORO
- ☐ RISO
- ☑ SALE
- ☐ SENAPE
- ☐ TONNO IN SCATOLA
- ☐ UOVA
- ☐ ZUCCHERO

✓*In rosso gli ingredienti utilizzati in queste ricette*

ricette **GIOVANNI RUGGIERI**
testi **AMBRA GIOVANOLI**
foto **RICCARDO LETTIERI**
styling **BEATRICE PRADA**

Mezze maniche alla «bagna caôda» e briciole piccanti

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g pasta tipo mezze maniche
150 g latte
150 g pangrattato
90 g filetti di acciuga sott'olio
50 g burro
8 spicchi di aglio
peperoncino in polvere
aneto
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate a metà gli spicchi di aglio ed eliminate il germoglio centrale (anima); lessateli partendo da acqua fredda e scolateli non appena questa raggiungerà il bollore. Ripetete l'operazione per altre 3 volte, così gli spicchi di aglio perderanno parte del loro aroma pungente diventando più delicati; alla fine scolateli e lessateli di nuovo, stavolta nel latte, per circa 20 minuti, finché non saranno teneri.
Aggiungete al latte e all'aglio le acciughe sgocciolate e il burro; cuocete per alcuni minuti in modo che le acciughe si sfaldino: otterrete una crema simile alla bagna caôda.
Tostate il pangrattato in padella con un pizzico di sale e uno di peperoncino, 2-3 ciuffi di aneto e 2 cucchiai di olio.
Lessate le mezze maniche, scolatele e conditele con la «bagna caôda» e il pangrattato piccante.

Millefoglie di cracker con purè di patate e formaggio

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g patate
100 g burro
3 pacchetti di cracker salati
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva
sale

Pelate le patate, tagliatele a pezzi grossi e lessatele in acqua salata per 30-35 minuti; scolatele, passatele nello schiacciapatate e mescolate il purè ottenuto con il burro. Lasciate intiepidire.
Spalmate un po' di purè su tutti i cracker (oppure distribuitelo con una tasca da pasticciere, per un risultato più preciso); spolverizzateli con abbondante grana grattugiato.
Disponete i cracker in una teglia sovrapponendoli sul lato lungo per creare una millefoglie obliqua; conditela con altro grana grattugiato e con un filo di olio e infornatela sotto il grill a 180-190 °C per 10 minuti, finché i cracker non saranno ben dorati e il formaggio fuso. Servite subito.

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

STENDERE

Nel kit di un pasticciere, anche alle prime armi, non può mancare un matterello per stendere impasti dolci e salati, frolle e lievitati. Il *Rullo* di **Sambonet** ha manici in legno ergonomici e corpo in silicone. **PERCHÉ CI PIACE** È piacevole al tatto (e alla vista) e scorrevole; resiste alle temperature estreme e va in lavastoviglie. 22,50 euro.

CUOCERE

Avete presente quando la torta appena sfornata non si stacca dalla teglia? La circostanza si aggira scegliendo quella giusta: *Delicia Gold* di **Tescoma** ha il rivestimento antiaderente, il fondo removibile e l'anello a cerniera. **PERCHÉ CI PIACE** Il fondo salvagoccia, più grande dell'anello, è perfetto per gli impasti liquidi. 19,90 euro.

IMPASTARE

Leggero, impugnatura antiscivolo, due paia di fruste in acciaio che si montano e smontano in un click, 5 velocità, più il turbo: con il mixer *Daily* **Philips** si preparano impasti omogenei per ogni tipo di dessert. **PERCHÉ CI PIACE** Grazie alla forma conica delle fruste è più veloce del 20%. 30,99 euro.

GLI STRUMENTI DEL MESE

Volete dedicarvi ai dolci? Punto primo, procuratevi gli utensili base per ogni passaggio

PER LA RICETTA A PAG. 55

RAFFREDDARE

Oltre al corredo essenziale: utilissimo lo stampo *Delicia* di **Tescoma** per una chiffon cake voluminosa e soffice. Il trucco sta nei piedini che, una volta sfornata la ciambella, consentono di farla raffreddare capovolta e staccata dal piano d'appoggio. **PERCHÉ CI PIACE** Si toglie con facilità grazie al fondo estraibile. 27,90 euro.

PESARE

La pasticceria è una scienza esatta e gli ingredienti vanno misurati con attenzione. La bilancia *Retro Scale with Clock* di **Wesco**, con orologio incorporato e ciotola in acciaio, pesa fino a 4 kg e garantisce una precisione ai 20 grammi. **PERCHÉ CI PIACE** Lo stile vintage ne fa un oggetto elegante, anche da tenere esposto in cucina. 82,30 euro.

MONTARE

La frusta è il passe-partout del pasticciere. C'è sempre qualcosa da amalgamare, dal semplice uovo e zucchero agli impasti più complessi. Quella di **Tescoma** è in acciaio inox, con gancio per appenderla. **PERCHÉ CI PIACE** I fili leggermente flessibili permettono di incorporare aria in qualsiasi ingrediente. 8,90 euro.

TESTI SARA MAGRO

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

I NOSTRI CORSI

LEZIONE DI GEOGRAFIA

Il modo migliore per conoscere l'Italia è assaggiare le sue specialità territoriali: protagoniste questo mese ricette del Centro e del Sud

CUCINA REGIONALE: LA PUGLIA

CHE COSA SI IMPARA
Troccoli al sugo di seppia ripiena, tiella di cicorie e pancotto, tra primo piatto e piatto unico; si finisce con i dolci e deliziosi sospiri (nella foto).

DOVE E QUANDO
I corsi si svolgono nelle cucine della nostra sede, in via San Nicolao 7 a Milano, in un'unica lezione di 3 ore: in marzo nei giorni 11 (ore 15-18), 13 (ore 9.30-12.30) e 29 (ore 19-22).

QUANTO COSTA E COME ISCRIVERSI
La lezione di 3 ore costa 90 euro a persona. Ci si può iscrivere sul sito della Scuola o telefonando in segreteria. A destra, tutti i contatti.

GLI ALTRI CORSI DI MARZO

IL LAZIO
Rigatoni alla carbonara, costolette di agnello fritte con misticanza, coda alla vaccinara con erbette ripassate e maritozzi con panna.
Nei giorni
7 (ore 15-18),
20 (ore 9.30-12.30)
e 22 (ore 19-22).

PASTICCERIA NAPOLETANA
Protagoniste quattro ricette della tradizione partenopea: la torta caprese, il babà al rum, la graffa e la pastiera, dolce tipico di Pasqua.
Nei giorni
5 (ore 19-22),
11 (ore 9.30-12.30)
e 14 (ore 15-18).

PASTICCERIA SICILIANA
Nella regione più barocca d'Italia per scoprire la scenografica cassata, le paste di mandorla, i cannoli, le brioche con il tuppo, i macallè (pasta fritta farcita).
Nei giorni
12 (ore 15-18),
20 (ore 9.30-12.30)
e 26 (ore 19-22).

INFO E CONTATTI

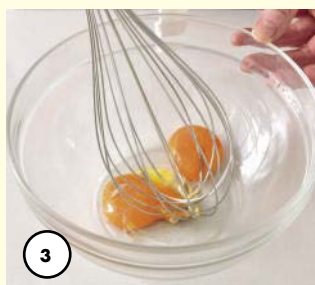
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su:
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito

FOTO ARCH. LCI

L'ABC

LA MAIONESE

Il segreto sta tutto nel ritmo (e nella costanza): per non farla «impazzire» bisogna mescolare con lentezza. E senza fermarsi mai

1. Separate i tuorli dagli albumi. **2-3.** Mescolate delicatamente i tuorli con ½ cucchiaino di senape. **4.** Versate l'olio di semi a filo, mescolando con una frusta (o con un mixer a immersione), lentamente e senza smettere.

5. Quando avrete incorporato la metà dell'olio e la maionese comincerà a rassodarsi, aggiungete 1 cucchiaio di aceto, a goccia a goccia. **6.** Continuate a montare la maionese, versando l'olio a filo e regolando di sale.

7-8. Quando avrete quasi finito l'olio, unite un altro cucchiaio di aceto continuando a mescolare; terminate incorporando l'olio rimasto e, alla fine, uno spruzzo di limone. La maionese dovrà avere un colore chiaro e una consistenza cremosa.

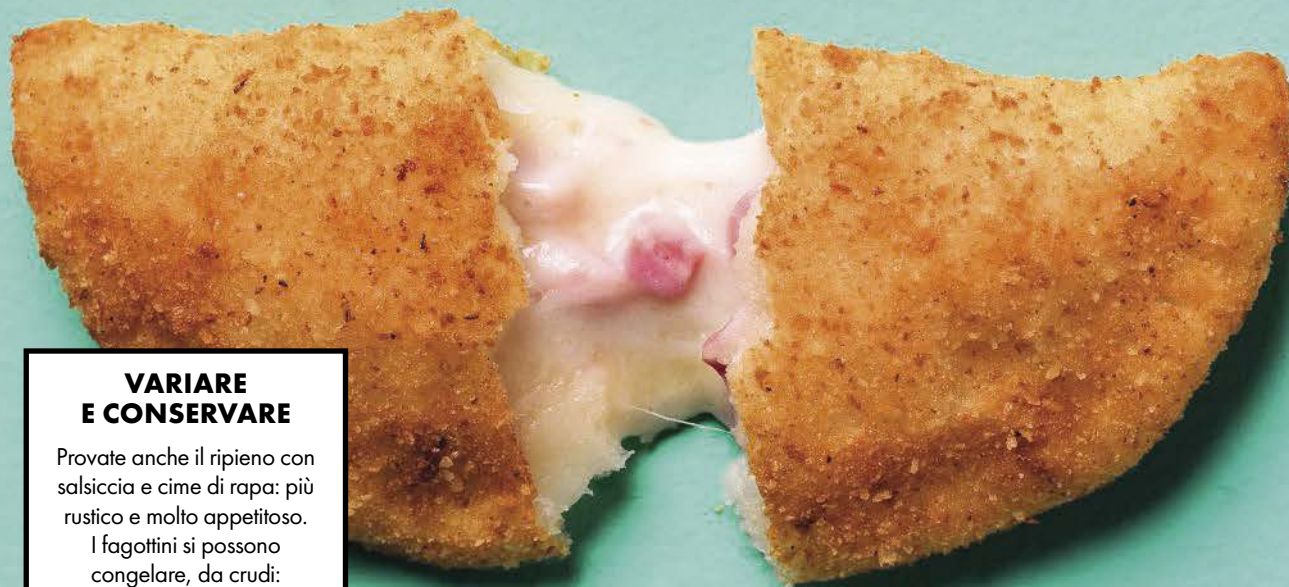
DOSI E DURATA

Per preparare 6 porzioni di maionese abbiamo usato 2 tuorli e circa 180 g di olio di semi, senape, aceto di vino bianco, sale e limone. Aggiungere poca senape ai tuorli aiuta a stabilizzare l'emulsione (e a dare un sapore più deciso). La maionese si conserva in frigorifero per 24 ore, coperta con una pellicola alimentare a contatto.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

FATTO IN CASA

SORRIDI!

Guscio croccante, ripieno che fila. Lo avete riconosciuto? È il fagottino più famoso degli anni Settanta nella nostra imitazione (che si può anche congelare)

VARIARE E CONSERVARE

Provate anche il ripieno con salsiccia e cime di rapa: più rustico e molto appetitoso. I fagottini si possono congelare, da crudi: disponeteli distanziati su una teglia e metteteli in freezer; una volta induriti, raccoglieteli negli appositi sacchetti, tenendoli separati con foglietti di carta da forno. Friggeteli da congelati.

La ricetta

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 30-32 PEZZI

PER IL RIPIENO
350 g latte
240 g prosciutto cotto
130 g scamorza bianca
70 g fontina – 30 g burro
30 g farina
Grana Padano Dop
noce moscata – sale
PER LA PASTA
800 g latte – 400 g farina
40 g burro
4 uova – pangrattato
olio di arachide – sale

PER IL RIPIENO
Scaldate il latte.
Sciogliete il burro e amalgamatevi la farina con una frusta. Unite il latte, riportate sul fuoco, salate, aggiungete un po' di noce moscata grattugiata e cuocete per 2-3 minuti, sempre mescolando con la frusta, finché non otterrete una besciamella.
Copritela con la pellicola, facendola aderire bene e lasciatela raffreddare.
Tritate grossolanamente il prosciutto, la scamorza e la fontina e mescolateli con la besciamella e 1 cucchiaio di grana grattugiato; regolate di sale.
PER LA PASTA
Portate a bollore in una casseruola il latte con il burro e una presa di sale. Allontanate dal fuoco, unite la farina e mescolate bene con un cucchiaio, finché non otterrete un impasto compatto. Fatelo asciugare per 1 minuto sul fuoco, quindi raccoglietelo a palla; avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Infarinate il piano di lavoro e stendete l'impasto, in modo da ottenere una sfoglia di circa 2 mm di spessore.
Ritagliatevi 30-32 dischi di 10 cm di diametro.
Distribuite al centro di ciascun disco 1 cucchiaio di ripieno; ripiegateli formando un semicerchio e schiacciate lungo i bordi per sigillarli bene.
Sbattete le uova con 2-3 cucchiai di latte.
Ripassate i fagottini prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. (A questo punto, potete anche congelarli).
Friggete i fagottini, pochi per volta, in abbondante olio di arachide ben caldo, per circa 3 minuti, finché non saranno dorati.
Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.

TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

LA LISTA DELLA SPESA

12 **savoiardi** di Matilde Vicenzi. Friabili e ariosi ma resistenti, sono ideali da inzuppare o da abbinare alle creme.

125 g di **panna fresca** Chef di Parmalat: è facile da montare e particolarmente cremosa.

50 g di **noci sgusciate** danno la nota croccante (e una carica di minerali: zinco, calcio e magnesio).

2 **mele Renette**: il loro sapore acidulo insieme con la panna crea un mix delizioso.

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

BISCOTTO O PASTICCINO?

Una delicata crema di mele su una base pronta, e voilà il dessert

LA RICETTA

Impegno
Facile
Tempo
30 minuti
Vegetariana
PER 8 PEZZI

1
CUOCERE
Sbucciate e tagliate a pezzi le **mele**; cuocetele, coperte, con 3 cucchiai di acqua, 1 di succo di **limone** e scorza grattugiata; dopo 10 minuti scoprite e proseguite per altri 7-8 minuti: si ridurranno in crema.

2
COMPLETARE
Montate la **panna fresca** con 1 cucchiaio di **zucchero a velo** e mescolatela alle mele, fredde, quindi trasferite la crema in una tasca da pasticciere munita di bocchetta liscia.

3
COMPORRE
Distribuite la crema su 8 **savoiardi**. Spezzettate gli altri 4, mescolateli con le **noci** tritate e 1 cucchiaino di **cannella**; distribuite sulla crema e decorate con foglie di menta e bacche di goji.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **V. VERCELLI**, FOTO **R. LETTIERI, AG. 123RF**, STYLING **B. PRADA**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alessi alessi.com/it
Amazon amazon.it
Barilla barilla.com
Bauer bauer.it
Baule Volante baulevolante.it
Bitossi Home bitossihome.it
Black+Blum black-blum.com
Blumarine Home blumarinehome.it
Bornn bornn.com.tr
Cecchi famigliacecchi.it
Compagnia dei Caraibi compagnia deicaraibi.com
Diageo diageo.com
Dianara dianara.it
Disney disney.com
Esselunga esselunga.it
Faïencerie Georges faienceriegeorges.com
Ferrarelle ferrarelle.it
Fior di Loto fiordiloto.it
Fleur de Sel de Camargue compagniaitalianasali.it
Flying Tiger Copenhagen it.flyingtiger.com
Funky Table funkytable.it
Grana Padano Dop granapadano.it
Gucci gucci.com/it
H&M Home www2.hm.com/it
Hermès hermes.com/it
Ibride ibride.fr
Identità golose identitagolose.it
Jannelli & Volpi jannellievolpi.it
Kettmeir kettmeir.com
Kitchen Milano kitchenmilano.it
KnIndustrie knindustrie.it
Künzi kunzi.it
La DoubleJ ladoublej.com
Lato x Lato latoxlato.com
Le Naturelle lenaturelle.it
Les Ottomans Home Design les-ottomans.com
Lo Studio lostudioarredi.com
Mario Luca Giusti mariolucagiusti.it
Masi masi.it
Matilde Vicenzi matildevicenzi.com
Meggle meggle.it
Mele Alto Adige melaaltoadige.com
Melissa shopmelissa.com
Melody Rose London melodyrose.co.uk
Mepra mepra.it
Miahatami miahatami.com
Mielizia mielizia.com
Milou Milano miloumilano. bigcartel.com
Molino Rossetto molinorossetto.com
Monkey Business monkeybusinessusa.com
Moronigomma moronigomma.it/shop
Nadia Zenato nadiazenatojewelry.com
Nespresso nespresso.com
Normann Copenhagen normann-copenhagen.com
Parmalat parmalat.it
Philips philips.it
Pitti Taste pittimmagine.com
Pols Potten polspotten.nl
Raw Milano rawmilano.it
Richard Ginori 1735 richardginori1735.com
Rinascente rinascente.it
Rosenthal rosenthal.it
Rossignoli rossignoli.it
Ruffino ruffino.com
S.Martino cleca.com
Sambonet sambonet.it
Sans Tabù sanstabu.com
Schönhuber Franchi schoenhuberfranchi.com
Seedlip seedlipdrinks.com
Seletti seletti.it
Sella & Mosca sellaemosca.com
Silva Tessuti silvatessuti.it
Society Limonta societylimonta.com
TakaTomo takatomo.de
Tenoha tenoha.it
Tescoma tescomaonline.com
Thalass thalass.it
Tognana shop.tognana.com
Tupperware tupperware.it
Versace Home versace.com
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Voiello voiello.it
Wesco wesco.de
Zafferano Italia zafferanoitalia.com
Zara Home zarahome.com

Errata corrige. Nel servizio Dammi il solito (cocktail) *pubblicato sul numero di febbraio a pagina 17* non è stato inserito il credito fotografico di Anastasia Artamonova. Ci scusiamo con i lettori e con la fotografa.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad/**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Wolfgang Blau

The Condé Nast International Group of Brands includes:

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana, Lisa

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ, Interculture

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me, Vogue Film
Czech Republic and Slovakia: Vogue, La Cucina Italiana
Germany: GQ Bar Berlin
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, GQ, Vogue Café Riyadh
Poland: Vogue, Glamour
Portugal: Vogue, GQ, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ
Turkey: Vogue, GQ
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Pitchfork, Backchannel, Them

Dispensa

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Abbiamo impanato i petti di faraona con la farina di mais fioretto gialla di **Molino Rossetto**: sono diventati croccanti e ben dorati.

2. Le uova bianche a terra **Le Naturelle** sono 100% italiane, deposte da galline libere di razzolare al coperto.

3. È giallo paglierino, cremoso e saporito: il burro Fiore Bavarese di **Meggle** è preparato con la prima panna del latte e una lavorazione lenta.

4. Le mele dell'**Alto Adige** sono coltivate con produzione integrata nel rispetto dell'ambiente. Come le Pink Lady, croccanti, succose e un poco acidule.

5. Estratto dalla linfa di alberi canadesi, lo sciroppo d'acero biologico di **Baule Volante** è un dolcificante ricco di minerali e meno calorico dello zucchero.

6. Ha un sapore molto delicato e contiene vitamina E l'olio di riso di **Fior di Loto**. Negli impasti, per condire e anche per friggere.

7. Intenso, amarognolo, aromatico: il miele di castagno **Mielizia** è perfetto con i formaggi, sia freschi sia stagionati, e per ricette robuste di carne.

8. Per i suoi spaghetti n° 104, ruvidi e ricchi di proteine, **Voiello** utilizza il grano aureo, varietà 100% italiana di alta qualità.

9. L'acqua **Ferrarelle**, effervescente dalla fonte, è ricca di sali minerali, per questo il suo sapore è pieno e deciso. Noi l'abbiamo usata per preparare una pastella leggera e croccante.

10. Pratico per il nostro minestrone di zucca e per i risotti il brodo vegetale bio granulare istantaneo di **Bauer** senza glutine. Anche per insaporire il ragù.

11. Qualche cristallo di **Fleur de Sel de Camargue** ravviva qualsiasi pietanza, salata e dolce. Così prezioso da essere definito il «caviale del sale».

12. Valida alternativa ai primi di pasta e riso, il farro perlato di **Esselunga** ha un ottimo contenuto di proteine e di vitamine. Asciutto, in zuppe e in insalate.

13. L'originale **Grana Padano** ha il logo giallo con la scritta nera e il marchio **Dop** sulla confezione. Nutriente e saporito, è naturalmente privo di lattosio.

14. Con il lievito Antica Ricetta di **S. Martino**, a base di cremor tartaro, la nostra chiffon cake è lievitata in modo perfetto.

TESTI **AMBRA GIOVANOLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

L'INDICE DI CUCINA

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Pesci

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

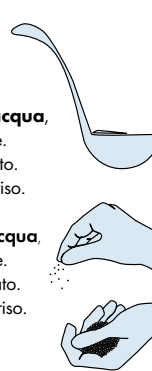
BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

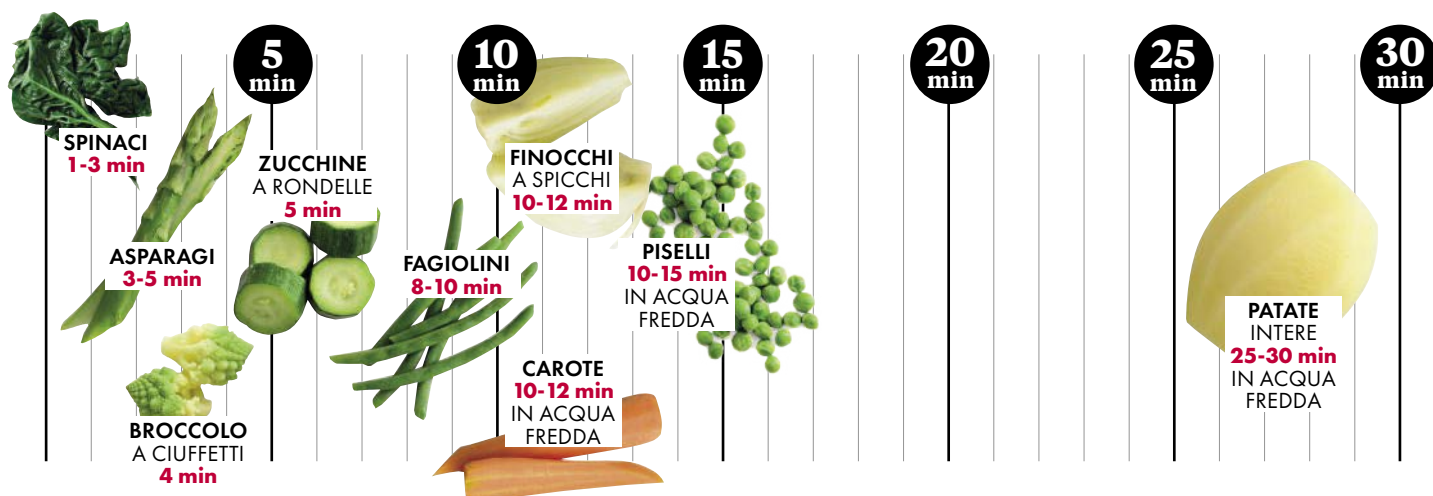
CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

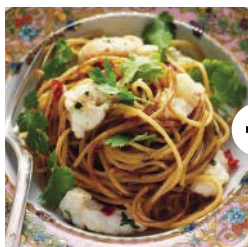
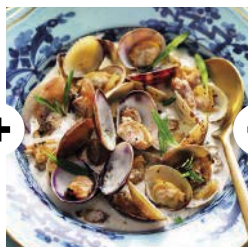
LE COTTURE GIUSTE

Ecco i minuti necessari per lessare le verdure, già mondate. Dove non altrimenti indicato, partendo da acqua bollente. Per gli ortaggi verdi l'acqua deve essere molto abbondante: in questo modo mantengono un colore brillante.

FOTO ARCH. LCI

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di marzo

TUTTO PESCE

Crostacei e conchiglie per gustare il mare

Spaghetti all'assassina con scampi e peperoncino pag. 42
Sauté di vongole in zuppetta bianca pag. 45
Insalata rinfrescante agli agrumi pag. 104

ROBUSTO

Il piacere di pranzare in famiglia

Cannelloni ripieni di gorgonzola e ricotta pag. 41
Polpettone farcito, patate e carciofi pag. 24
Mini crespelle, ananas e crema alla vaniglia pag. 57

IN POCHE MOSSE

Facile e di grande soddisfazione

Polpo al vino rosso con la sua maionese pag. 45
Insalata tiepida con patate fagiolini e lamponi pag. 69
Torta al cioccolato pag. 93

VEGETARIANO

Un tripudio di freschezza e di colori

Carpaccio di barbabietola, arance e caprino pag. 38
Risotto alle ortiche con salsa di pecorino pag. 41
Crostata frangipane con noci pecan e mele caramellate pag. 55

SCELTE DA GOURMET

Ospiti raffinati in arrivo

Tartellette con patate americane e primizie pag. 37
Costolette di agnello con carciofi pag. 53
Chiffon cake al pompelmo pag. 55